



Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
52070 Aachen

Bürozeit: Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453

Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: info@biokiste-aachen.de

Internet: www.biokiste-aachen.de



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

31. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Überbackenes Sommergemüse

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 20-30 Min. Überbacken

1 kg Dicke Bohnen

Bohnenkerne aus den Schoten lösen. In einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

1 Bund Möhren

Möhren putzen, abspülen und in Scheiben schneiden.

300 g Zucchini

Zucchini waschen und in Scheiben hobeln.

40 g Speck

Den Speck fein würfeln und in einem Topf ausbraten.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen, würfeln, hinzugeben und glasig braten.

Bohnenkerne und 3-4 EL Wasser hinzufügen. Im geschlossenen Topf bei milder Hitze 10 Minuten zugedeckt vorgaren.

1 EL Honig

Honig,

125 g Schlagsahne

Schlagsahne, Zucchini und die Möhrenscheiben untermischen. Noch

Salz

ca. 10 Min. köcheln. Leicht salzen und die Mischung in eine Auflaufform füllen.

150 g Gouda, alt, in
Scheiben

Goudascheiben aufs Gemüse legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225°/Umluft 200° überbacken, bis der Käse schmilzt.

Bohnenkraut

Mit dem klein gezupften Bohnenkraut bestreuen. Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Zucchini - Tomate - Feta - Päckchen zum Grillen

Zutaten:

Für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 40 Min. + 30 Min. Backzeit

300 g Zucchini

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.

300 g Tomaten

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden

Einige Stücke Alufolie als Schälchen für je 1 Portion formen.

Olivenöl

Etwas Olivenöl auf die Alufolie geben, darauf möglichst viele Zucchini verteilen (nicht schichten). Darüber den Fetakäse bröseln.

350 g Feta-Käse

Tomatenscheiben auflegen, darauf wieder kräftig Fetakäse verteilen.

Pfeffer

Etwas Öl darüber träufeln und mit Pfeffer und

Salz

Salz würzen.

Etwas Basilikum

Frisches Basilikum und

1 Bd. Knoblauch-

Knoblauch-Schnittlauch klein hacken und darüber streuen.

Schnittlauch

Alufolie über dem Gemüse schließen, damit die Hitze beim Grillen in den Päckchen bleibt.

Auf dem Grill ca. 10-15 Min. garen und immer mal nachschauen ob das Gemüse gar ist.