



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

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



35. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Gefüllte Spitzpaprika und/oder Zucchini

Zutaten:

für 4 Personen



800 g Spitzpaprika
und/oder Zucchini
500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
1 Teel.Paprikapulver
1 Teel.Senf
2 Prisen Salz
Pfeffer
2 Tomaten
3 Essl.Oel
300 ml. Brühe

200 ml Sahne
Tomatenmark

Zubereitung:

ca. 35-45 Min. + 30 Min. Backzeit

Bei der Paprika den Stielansatz entfernen und Schote entkernen.
Zucchini halbieren und aushöhlen.
Hackfleisch in eine Schüssel geben.
1 Zwiebel,
Knoblauch und Chili putzen und klein schneiden. Zum Hackfleisch geben.
Mit Paprikapulver, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Masse in die Schoten oder Zucchinihälften füllen.
Die 2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
Tomaten waschen und achteln.
In der Pfanne in Öl zuerst die Zwiebeln anbraten und dann Tomaten zugeben. Mit einer Tasse Brühe ablöschen.
In eine Auflaufform geben. Die Paprika daraufsetzen. Sollte noch Hack übrig bleiben kleine Klößchen formen und ebenfalls in die Auflaufform geben. Bei 175 Grad 30 min. braten. Die Schoten herausnehmen. Den Sud in einen Topf geben.
Sahne und Tomatenmark zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Soße etwas binden.
Paprikaschoten wieder hineinlegen und etwas erwärmen.
Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Mangold-Paprika-Soße mit Spagetti

Zutaten:

für 4 Personen



400 g Mangold
2 Zehen Knoblauch
300 g Paprika
6 EL Olivenöl
1 EL Gemüsebrühe
500 Spagetti

Salz Pfeffer
4 EL Sahne
50 g ger. Parmesan

Zubereitung:

ca. 35 Min.

Mangold kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend klein schneiden.
Knoblauch und
Paprika würfeln und
in Olivenöl kurz anbraten
Die Brühe und Mangold zugeben und ebenfalls kurz mitgaren. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Spagetti al dente kochen.
Das abgekühlte Gemüse mit dem Mixer ganz kurz durchpürieren (je nachdem, wie fein man die Soße haben möchte). Dann zurück in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sahne oder Schmand zu einer sämigen Soße aufkochen lassen.
Parmesan zugeben und mit den Spagetti servieren.