



## 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](mailto:info@biokiste-aachen.de)  
Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
**BIOLAND-HOF**

**39. Kalenderwoche 2013**

# REZEPTE

## Vegetarischer Borschtsch

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: Ca. 30 Min.; Kochzeit: 25 Min.

500 g Rote Bete  
1 Stange Porree  
3 Möhren  
500 g Weißkohl  
500 g Kartoffeln  
1 Gemüsezwiebel  
2 EL ÖL  
  
1 ½ Gemüsebrühe  
  
Zucker  
2 EL Balsamico, weiß  
Salz, Pfeffer  
200 g Schmand  
½ Bund Schnittlauch

Gemüse waschen, schälen und schneiden:

Rote Bete in Stifte,  
Porree in Ringe,  
Möhren in Scheiben und  
Weißkohl in Streifen.  
Kartoffeln in Würfel schneiden.  
Zwiebel schälen und fein hacken.  
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Kohl, Rote Bete und Kartoffeln darin andünsten.  
Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen.  
Zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Dann Möhren und Porree dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen.  
Mit Zucker,  
Essig,  
Salz und Pfeffer abschmecken.  
Den Borschtsch auf dem Teller mit einem Klecks Schmand und etwas gehacktem Schnittlauch anrichten.

## Putengeschnetzeltes mit Porree, Paprika und Möhren

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 40 Min.

2 Möhren  
3 Stangen Porree  
2 Paprika  
4 Putenbrustfilet  
Öl  
  
Salz, Pfeffer  
150 ml Sahne  
Paprikapulver  
evtl. Gewürze nach  
Wahl

Möhren,  
Porree  
und Paprika waschen und in Stücke schneiden.  
Putenfilets waschen und in Streifen schneiden.  
Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch scharf anbraten.  
Möhren, Porree und Paprika dazugeben. Ca. 5 min. garen lassen  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Sahne hinzufügen und gut umrühren,  
mit Paprikapulver und je nach Geschmack mit anderen Gewürzen abschmecken.

Dazu empfehlen wir:  
Reis oder auch Kartoffelröstis