



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

43. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Wirsing mit Tofu und Kokosmilch

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

200 g Tofu

3 EL Sojasauce

Olivenöl

1 Wirsing

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

250 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

Salz/Pfeffer

Chilipulver

Cashewkerne

Tofu in kleine Stücke schneiden, 15 Min. in

Sojasauce marinieren und in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Dann zur Seite stellen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen; den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kurz unter fließend Wasser abbrausen.

Zwiebel und

Knoblauch pellen und in kleine Stücke schneiden. In heißem Öl dünsten, den Wirsing dazugeben und kurz mitbraten.

Die Gemüsebrühe zufügen und den Wirsing ca. 10 – 15 Min. dünsten, so dass er noch bissfest ist.

Kokosmilch zufügen und heiß werden lassen.

Mit Salz, Pfeffer und

Chilipulver würzen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zusammen mit dem Tofu zum Wirsing geben.

Als Beilage passt am besten Reis.

Tomatensauce mit Zucchini und Aubergine

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 30 Min. Ziehzeit für die Aubergine

600g Auberginen

600g Zucchini

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

2 gr. Dosen Tomaten

Gekörnte Brühe

3 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Zucker

Basilikum

Oregano

Auberginen waschen, in Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Auberginen gut abtupfen.

Zucchini waschen und würfeln.

Zwiebel

und Knoblauch pellen und würfeln. In einem Topf reichlich

Olivenöl heiß werden lassen und das Gemüse darin einige Minuten

dünsten. Dosentomaten und

Brühe hinzufügen und das Gemüse eine halbe Stunde köcheln lassen.

Tomatenmark zufügen und mit

Salz und Pfeffer,

Zucker,

Basilikum und

Oregano würzen.

Die Soße passt gut zu Penne Rigate oder Tagliatelle.

TIPP:

Zusätzlich Paprika zufügen.