



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



48. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Crepes mit Schwarzwurzeln

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

100 g Dinkelmehl
50 g Buchweizenmehl
2 Eier, 300 ml Milch, Salz

800 g Schwarzwurzeln

2 Zitronen

1 EL Butter
1 EL Mehl
150 ml Sahne
200 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
100 g Parmesan
Öl

Teig:

Dinkel-

und Buchweizenmehl vermischen. (Man kann auch Weizenmehl nehmen)

Eier, Milch und Salz dazugeben und

alles zu einem sämigen Teig verrühren. Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

Füllung:

Schwarzwurzeln schälen, unter fließend Wasser abspülen. In etwa 2 cm lange Stücke schneiden und sofort in

Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. 1 l Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen und die Schwarzwurzeln etwa 15 bis 20 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Schwarzwurzelstücke auf einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einem Topf zerlassen.

Mehl darüber geben und etwas bräunen lassen.

Sahne

und Gemüsebrühe zufügen, aufkochen lassen und solange rühren, bis eine dickliche Soße entstanden ist. Mit Kräutersalz abschmecken.

Käse einstreuen und schmelzen lassen. Schwarzwurzelstücke zufügen.

Crepeteig nochmals durchrühren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Dann ein Achtel des Teigs in die Pfanne geben und den Teig durch vorsichtiges Schwenken der Pfanne verteilen. Crepes auf beiden Seiten etwa 1 Minute backen, bis der Teig fest ist. Nacheinander 8 Crepes ausbacken.

Eine Crepehälfte mit Füllung belegen und die andere Hälfte darüber klappen.

Staudenselleriesalat mit Äpfeln und Forellen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

300 g Staudensellerie
1 Zwiebel
2 Äpfel

250 ml Joghurt
Saft von ½ Zitrone
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 geräucherte Forellenfilets
Schnittlauch

Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Äpfel waschen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Alles in einer Schüssel locker mischen.

Aus Joghurt,

Zitronensaft,

Olivenöl,

Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und mit dem Salat mischen.

Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden und über dem Salat verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Wenn gewünscht, noch
Feldsalat unterheben.