



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



ökokiste

50. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rosenkohl-Topinambur-Gemüse

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 25-30 Min.

400 g Rosenkohl
400 g Topinambur
Salz oder Kräutersalz

Rosenkohl waschen und putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden.

Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten und in kochendem, gesalzenen Wasser 6-10 Minuten blanchieren. Schale abziehen und in Würfel schneiden.

Rosenkohl in wenig Blanchierbrühe ca. 8 Minuten knapp weich garen.

Topinambur untermischen, salzen und noch 4-5 Minuten dünsten.

Pfeffer, Muskat
150 Sahne
etwas Petersilie
40 g Walnüsse
etwas Butter

Mit Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.

Sahne hinzufügen.

Petersilie fein hacken und ebenfalls dazu geben.

Walnüsse grob hacken

und in etwas Butter unter Wenden leicht rösten.

Zum Schluss unter das Gemüse mischen.

Tipp:

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Bulgur etc.

Nudeln auf Zucchini-Kaki-Sauce

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 Zwiebel
Olivenöl
500 g Zucchini
600 g Tomaten
1-2 Kaki
600 g Linguine (Nudeln)

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken.

In einer Pfanne mit heißem Olivenöl goldgelb dünsten lassen.

Die Zucchini waschen und in Streifen

und die Tomaten in grobe Würfel schneiden.

Die Kaki nach Belieben schälen und in kleine Stücke schneiden.

Linguine nach Anleitung kochen.

Sobald die Zwiebeln gebräunt sind, die Zucchini hinzugeben.

150 ml Saft oder Wein

Nach kurzem anbraten, die Zucchini mit einem Schuss Saft oder Wein ablöschen und dann die Tomaten hinzugeben.

1 TL Thymian

Thymian und

1 TL Oregano

Oregano zufügen.

Salz

Kaki zum Gemüse geben und das Ganze mit etwas Salz,

Pfeffer

Pfeffer,

Paprikapulver

Paprika- und

Currypulver

Currypulver abschmecken.