



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

1. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Chicoree – Salat mit Orangen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 15 Min.

4 Chicoree

Chicoree waschen. Die Stauden halbieren und den inneren, leicht bitteren Kern herausschneiden. Die einzelnen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Orangen

2 TL Honig

2 EL Balsamicoessig

4 EL Öl (Walnussöl)

Salz und Pfeffer

Orangen schälen. Je eine Hälfte entsaften und filetieren. Saft, Honig, Essig, Öl gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicoree und Orangenfilets eventuell klein schneiden.

Das Dressing darüber gießen; ca. 20 Min. ruhen lassen.

2 EL Mandeln (Blättchen)

Mandeln im Öl etwas anrösten.

Dann den Salat mit Mandeln bestreuen und servieren.

Wirsingrouladen mit Räuchertofu-Maronenfüllung

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.; ca. 20 Min. Backzeit

8 Wirsingblätter

Wirsingblätter putzen und dicke Stiele entfernen.

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

2 Möhren

Kräutersalz, Pfeffer

200 g Maronen gegart

In Salzwasser einige Minuten blanchieren lassen und abtropfen.

Tofu

und Zwiebel in grobe Würfel schneiden.

Im heißen Öl braten.

Möhren putzen, raspeln, kurz mit anbraten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maronen klein schneiden, zugeben. Einige Minuten dünsten.

Wirsingblätter ausbreiten. Mit der Tofu-Möhren-Maronen-Masse füllen. Seiten einklappen und Blätter aufrollen.

50 g Margarine

Auflaufform einfetten.

Den Rest der Margarine auf die Rouladen verteilen. Bei 175 °C ca. 20 Min. garen.

Tipp:

Dazu passen Kartoffeln, Reis, Bulgur etc.