



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

1. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Krautspätzle

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25-30 Min.

1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
500 g Sauerkraut
250 ml Brühe
3 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
5 Pfefferkörner
400 g Mehl
4 Eier
½ TL Salz
250 ml Wasser

Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Butterschmalz dünsten. Sauerkraut zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe Wacholderbeeren, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern auffüllen und ca. 25 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit aus Mehl, Eiern, Salz und

Wasser einen Teig herstellen, so dass er schwer vom Löffel fällt. Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Spätzlehobel in das kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle fertig sind, kommen sie an die Wasseroberfläche. Dann mit einem Schaumsieb herausheben und abtropfen lassen.

150 g Speck
Butterschmalz
Salz, Pfeffer

Frühstücksspeck klein schneiden und im heißen Butterschmalz anbraten. Das Sauerkraut und die Spätzle dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Gemüsepfanne mit Reis

Zutaten

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

½ Zwiebel
Knoblauch
1 EL Öl
200 g Reis
250 ml Gemüsebrühe

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen.

Reis im Sieb unter heißem Wasser waschen, zu den Zwiebeln geben, durchrühren, mit Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Reis bei geringer Hitze 20 Min. kochen.

½ Zwiebel
2 Möhren
200 g Steinchampignons
1 Paprika
einige Wirsingblätter

Die andere Hälfte der Zwiebel würfeln. Möhren putzen und in Stifte schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika und

Wirsingblätter putzen und würfeln. Zwiebel in Öl anschwitzen, das Gemüse portionsweise zugeben und alles wenige Minuten braten.

Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer

Etwas Gemüsebrühe zufügen und Gemüse fertig garen. Kokosmilch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.