



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

3. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Kürbis-Zucchini-Eintopf indische Art



Zutaten:

Für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 35-40 Min.

2 EL Butterschmalz
2 kleine Zwiebeln
1 TL Koriander
1 TL Zimt
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
600 g Zucchini
1 kg Kürbis

500 ml Gemüsebrühe
3 TL Essig
Salz, Pfeffer

200 ml Kokosmilch
etwas Koriandergrün

Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Koriander,
Zimt,
Kurkuma und

Kreuzkümmel zufügen und etwas mit anrösten.

Zucchini waschen und würfeln. In den Topf geben und 2 Minuten anbraten.

Kürbis waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In Würfel schneiden und zum Gemüse geben und weitere 3 Minuten braten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und

Essig,

Salz und Pfeffer zugeben. Aufkochen lassen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Kokosmilch hinzugeben und bei offenem Topf etwas einkochen lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Auf einer Platte mit frischem Koriander anrichten. Dazu passt Basmatireis.

Blumenkohl-Würstchen-Auflauf

Zutaten

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 20 Min. Backzeit

600 g Blumenkohl
Salz
300 g Zucchini
300 g Wiener Würstchen
½ Bund Petersilie
60 g Semmelbrösel
1 EL Öl
3 EL Margarine
3 EL Mehl
500 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskat
1 EL Röstzwiebeln

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und 5 Min. in Salzwasser kochen.

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, zum Blumenkohl geben und weitere 2 Min. kochen. Gemüse im Sieb abschrecken, abtropfen lassen.

Würstchen in Scheiben schneiden.

Petersilie waschen und fein hacken;

mit Semmelbröseln und

Öl fein pürieren.

Margarine in einem Topf zerlassen.

Mehl darüber geben und zusammen anschwitzen,

nach und nach die Milch zufügen und sämig einkochen lassen. Mit

Salz, Pfeffer und

Muskat würzen.

Röstzwiebeln in die Sauce geben und verrühren. Die Hälfte der Sauce in eine Auflaufform geben, Gemüse und Würstchen darin verteilen. Mit restlicher Sauce begießen und mit den Bröseln bestreuen.

Im Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Min. garen, bis die Brösel leicht gebräunt sind. Dazu passen Salzkartoffeln.