



**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](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



ökokiste

## **5. Kalenderwoche 2014**

# **REZEPTE zur Gourmetkiste**

## **Gemüsepfanne mit Puntarelle**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

ca. 45 Min.

600 g Puntarelle

Die äußeren Blätter der Puntarelle abzupfen, waschen, in grobe Stücke hacken und beiseite stellen. Die restlichen fingerlangen Stücke der Puntarelle teilen, das untere (holzige) Ende abschneiden und die dickeren Stücke halbieren.

300 g Möhren

Möhren putzen, vierteln und in 3 - 4 cm lange Stücke teilen.

1 rote Paprika

Paprikaschote putzen, Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen

Öl

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin kräftig anbraten.

Salz, Pfeffer

Puntarelle, Paprikastücke und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls bei kräftiger Hitze mitbraten. Das Gemüse soll Farbe bekommen, aber noch gut Biss haben.

Chiliflocken

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die gehackten Puntarelleblätter in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

Geriebener Parmesan

Das Bratgemüse auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen. Dazu passt Weißbrot oder Kartoffelpüree.

## **Panierte Schwarzwurzeln**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

ca. 40 Min.

800 g Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen, waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in Essigwasser legen. 1 l Wasser mit 1 TL Salz und 200 ml Milch aufkochen. Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 min halbgar kochen. Anschließend abtropfen lassen.

3 EL Senf

In der Zwischenzeit Senf mit

2 Eier

Eiern verrühren und mit

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer würzen.

Mehl

Die Schwarzwurzeln zuerst in Mehl, dann in der Senf-Eier-Mischung und zum Schluss im Paniermehl wälzen.

Paniermehl

Die Schwarzwurzelstücke im heißen Fett knusprig ausbraten.

Olivenöl

Dazu passen Kartoffelpüree, Spiegeleier oder gebratene Fleischwurstscheiben.