



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

8. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Ratatouille auf gebackenem Schafskäse



Zutaten:

Für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

300 g Zucchini
300 g Aubergine
1 große rote Paprika
1 Zwiebel

Zucchini,
Aubergine,
Paprika und
Zwiebel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel sollten alle etwa die gleiche Größe haben. Die Auberginenwürfel salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Olivenöl
1 – 2 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
2 EL Tomatenmark

Etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten und den Knoblauch dazupressen. Zucker darüber verteilen und kurz karamellisieren lassen. Dann Paprika-, Zucchini- und Auberginenwürfel hinzufügen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten.

1 EL Balsamico-Essig
200 g Dosentomaten
2 EL Kräuter

Das Gemüse mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen und anschließend die Tomaten sowie die gehackten Kräuter mit in den Topf geben. Das Ganze auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.

1 Ei
Semmelbrösel
Getr. Oregano
Mehl
4 Scheiben
Schafskäse à ca. 100 g

In der Zwischenzeit das Ei in einem tiefen Teller verschlagen.

Semmelbrösel in einer weiteren Schale mit etwas getrocknetem Oregano mischen.

In einen dritten tiefen Teller Mehl geben.

Den Käse nun erst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Käsescheiben langsam bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

Salz/Pfeffer
Paprikapulver
Frisches Basilikum

Das Ratatouille mit Salz, Pfeffer und

Rosenpaprika abschmecken und gleichmäßig auf tiefe Teller verteilen.

Den gebackenen Käse darauf setzen und eventuell mit etwas frischem Basilikum garnieren.

Tipp:

Steckrüben

Steckrüben können auch roh gegessen werden. Man kann sie z. B. schälen und wie eine Kohlrabi in Stücke oder feine Scheiben schneiden und zusammen mit einem Dipp essen.

Man kann sie aber auch reiben und zusammen mit einem geriebenen Apfel und einem Joghurtdressing als Salat essen.