



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

9. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Wok-Gemüse

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 20 Min.

300 g Romanesco®
150 g Porree
250 g Pilze
1 Knoblauchzehe
1 Ingwerwurzel
1 Chilischote
4 EL Öl zum Braten

Den Romanesco waschen, in Röschen teilen und kurz blanchieren.
Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden.
Die Pilze putzen und blättrig schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
Chilischote waschen und fein schneiden.
Öl in einem Wok erhitzen und klein geschnittenen Knoblauch, Ingwer und Chili unter ständigem Rühren anbraten.
Porree zufügen und kurz mitbraten.
Den blanchierten Romanesco dazugeben und bei starker Hitze mitbraten.

Sojasoße zum Würzen
Sesamkörner

Mit einer nicht zu kräftigen Sojasoße würzen und ggf. ein Wok-Gewürz zufügen. Zum Schluss noch etwas Sesam darüber streuen.
Zusammen mit Reis servieren.

Überbackener Chicorée

Zutaten:

für 6 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min. + 20 Min. Backzeit

600 g Chicorée
1 Zitrone

Den Chicorée längs halbieren und den inneren Strunk entfernen. Die Stauden in Wasser, das mit Salz und dem Saft der Zitrone gewürzt wird, ca. 5 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sorgfältig abtropfen lassen.

200 g Pilze
200 g Kasseler
2 EL Öl
Cognac
Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden.
Kasseler in Würfel schneiden.
Öl erhitzen, die Pilze darin anbraten und mit etwas Cognac ablöschen. Wenn dieser verdampft ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze zur Seite stellen und in der gleichen Pfanne das gewürfelte Kasseler anbraten.
In einem Topf etwas Mehl in Butter hell anschwitzen und mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken und den geriebenen Käse darin schmelzen. Nun die Pilze und die Kasselerwürfel dazugeben.

Butter
Mehl
250 ml Brühe
200 g Sahne
75 g Käse

Den Chicorée in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Nach Bedarf mit etwas Käse bestreuen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. lang überbacken.
Heiß servieren.