



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



10. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Quiche mit Rosenkohl und Nüssen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min. + 25 Min Backzeit

Teig:

200 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Naturjoghurt
1 Päck. Backpulver
je 1 TL Meersalz und Brotgewürz
2 EL Butter oder Öl

Alle Zutaten für den Teig verkneten.

Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche ausrollen.

Tortenform einfetten.

Teig hineinlegen, mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Bei 200 °C etwa 10 Min. vorbacken.

Belag:

1,2 kg Rosenkohl
300 ml Gemüsebrühe
60 g Haselnüsse oder Walnüsse
4 Eier
100 ml süße Sahne
Kräutersalz, etwas geriebene Muskatnuss

Rosenkohl waschen, putzen; den Strunk kreuzweise einschneiden. In der Gemüsebrühe ca. 15 Min. garen und abtropfen lassen.
Nüsse aus der Schale holen und evt. etwas zerkleinern.
Rosenkohl auf den Teig geben und Nüsse darüber streuen.

Eier mit Sahne und Gewürzen aufschlagen und darüber gießen.

Quiche weitere 15 Min. backen, bis die Eimasse gestockt ist.

Wirsingküchle

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

300 g mehlig kochende Kartoffeln
500 g Wirsing
Salz

Kartoffeln waschen, in wenig Wasser in ca. 25 Min. garen, abgießen.

Wirsing von Strunk und Rippen befreien, Blätter in Streifen schneiden, 2 Min. in Salzwasser blanchieren und abgießen.

1 Zwiebel
125 g Schinkenspeck
7 EL Öl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zwiebel abziehen, Speck und Zwiebel würfeln, in 1 EL Öl anbraten. Wirsing zugeben und offen bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

1 Ei (Größe M)

Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit Ei und Wirsing mischen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit nassen Händen Küchlein formen und portionsweise pro Seite 3 Min. in heißem Öl braten.

Dazu schmeckt ein Kräuterquark gut.