



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

10. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Rübchen-Fenchel-Auflauf

Zutaten:

Für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe
80 g Grünkern
400 g Rübchen
2 Fenchelknollen

Butter

150 g Käse, würzig

400 g Sauerrahm

1 Prise Muskatnuss

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 50 Min. + 20 Min. Backzeit

Die Hälfte der Brühe aufkochen.

Den Grünkern darin in ca. 35 Minuten garen.

Inzwischen die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben schneiden.

Fenchelknollen waschen, putzen; den Strunk entfernen. Dann ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Rest der Brühe in einem Topf aufkochen. Rübchen und Fenchel hinzufügen und ca. 15 Minuten garen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eine Form einfetten.

Käse reiben.

Sauerrahm

mit Muskat,

Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf erhitzen.

Gemüsescheiben, Grünkern und 50 g Käse einrühren und kurz ziehen lassen. Die Gemüse-Grünkern-Mischung in die Form füllen. Den übrigen Käse darüber streuen.

Bei 160 °C (Umluft) ca. 20 Min. backen.

Kartoffel-Wirsing-Curry

Zutaten:

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln

500 g Wirsing

1 Zwiebel

Öl

1 Stück Ingwer

Gewürze:

2 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel,

1 TL Koriander

½ TL Zimt,

½ TL Cayennepfeffer

5 Tomaten

200 ml Gemüsebrühe

4 EL Joghurt

(oder Sojajoghurt)

Zubereitung:

Ca. 30 Min.



Kartoffeln schälen, würfeln.

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen; den Kohl vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel schälen, würfeln

und in heißem Öl dünsten. Kartoffeln und Wirsing dazugeben und stark anbraten.

Den Ingwer fein hacken und

alle Gewürze hinzugeben

und kurz mit anbraten.

Tomaten waschen und achteln und zum Gemüse geben.

Mit Brühe auffüllen und zugedeckt so lange garen, bis die Kartoffeln gar sind.

Joghurt unterrühren und erhitzen; nicht kochen.