



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

11. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Möhrensuppe mit Ingwer und Avocado

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

1 Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer
750 g Möhren
1 Limette

40 g Butter
Salz, Pfeffer
1 EL Zucker
800 ml Gemüsebrühe
1 Avocado
Koriander

150 ml Crème fraiche

Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
Möhren waschen, schälen, in Stücke schneiden.
Limettenschale mit dem Zestenreißer schälen und die Limette auspressen.
Zwiebel, Ingwer und Limettenschale in heißer Butter andünsten.
Möhrenstücke kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker bestreuen. Zwei Minuten weiterdünsten,
Brühe angießen, aufkochen, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Avocado schälen, halbieren und das Fruchtfleisch würfeln,
Korianderblättchen hacken und zur Avocado geben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Suppe pürieren,
Creme fraiche unterrühren.
Möhrensuppe mit den Avocadowürfeln anrichten.

Mangoldgemüse mit getrockneten Tomaten

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g getrocknete Tomaten in Öl
700 g Mangold

2 EL Öl

Salz, Pfeffer
½ TL Honig
1 – 2 EL Zitronensaft

Zwiebel schälen und fein würfeln,
Knoblauchzehe schälen und pressen.
Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.
Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm breite Streifen schneiden.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangold und Tomaten zugeben und 3 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft würzen.

Dazu passt gut Fisch.