



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

12. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Omeletts mit Sprossen und Champignons

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 15 Min.

90 g Sprossen
300 g Champignons
2 Zwiebeln
1 Bund Schnittlauch
2 TL Rapsöl
4 Eier
4 EL Wasser
Salz und Pfeffer

Sprossen waschen und abtropfen lassen.
Champignons putzen, von den Stielenden befreien und in feine Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Schnittlauch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
Zwiebeln glasig dünsten. Champignons hinzugeben und etwa 5 Minuten weiter dünsten.
Zwischenzeitlich die Eier mit lauwarmem Wasser und dem Schnittlauch verquirlen.
Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Sprossen über Champignons streuen, vorsichtig untermischen und heiß werden lassen.
Die verquirlten Eier über die Sprossenmischung gießen und die Omeletts jeweils bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Zucchini-Lasagne mit Soja

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.; Backzeit ca. 45 Min. bei 200°C

125 g Sojagranulat
2 Knoblauchzehen
300 g Tomatenmark
150 ml Wasser
6 EL Oregano
2 TL Thymian
1 Prise Muskatnuss
Salz
2 Zucchini
3 EL Olivenöl
6 EL Margarine
6 TL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
80 ml Soja-Cuisine
Lasagneplatten

Sojagranulat nach Packungsanleitung zubereiten.
Knoblauch schälen und pressen.
Tomatenmark mit Wasser, Oregano, Thymian, und Muskat vermengen. Sojagranulat und Knoblauch zufügen und mischen.
Mit Salz abschmecken.
Zucchini waschen, längs einmal durchschneiden und in dünne Halbkreise schneiden. In heißem Öl anbraten und mit der Tomatensosse mischen.
Für die Soße
Margarine schmelzen, Mehl zufügen und anschwitzen lassen. Nach und nach Gemüsebrühe und Sojasahne einrühren. Etwa 15 Min. unter Rühren kochen lassen, eventuell noch mal nachwürzen und abkühlen lassen.
Abwechselnd Soja-Bolognese, Lasagneplatten und Bechamelsoße in eine Auflaufform füllen und im Ofen ca. 45 Min. backen.