



**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](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**15. Kalenderwoche 2014**

# **REZEPTE zur Gourmetkiste**

## **Grüenspargel mit Ziegenkäse-Kresse-Dipp**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

Ca. 30 Min.

500 g Spargel  
6 EL Olivenöl

Spargel waschen, die Enden großzügig abschneiden. Stangen mit Olivenöl einpinseln.

### **Dipp:**

200 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Joghurt  
1 Beet Kresse  
½ TL abgeriebene  
Schale einer Zitrone  
Salz, Pfeffer

Ziegenkäse mit Joghurt glatt rühren. Kresse (oder Kräuter nach Belieben) mit einer Schere abschneiden und mit der Zitronenschale unterrühren.

Dipp mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die eingeölten Spargelstangen bei mittlerer Hitze je nach Dicke der Stangen in der heißen Pfanne 10-12 Min. garen (oder auf dem Roast grillen) und mit dem Dipp servieren.

## **Zucchini-Pfanne mit Bulgur**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

Ca. 40 Min.

250 g Bulgur  
Salz

Bulgur in einem Sieb gut abspülen. 500 ml Wasser und Bulgur in einen Topf geben, leicht salzen und dann aufkochen. Zugedeckt 7 Minuten bei milder Hitze garen.

40 g Pinienkerne  
0,5 TL Kreuzkümmelsaat

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Pinienkerne beiseite stellen. Kreuzkümmel in die Pfanne geben und rösten, bis er duftet. Danach sofort aus der Pfanne nehmen und in einem Mörser zerstoßen.

1 Gemüsezwiebel  
500 g Zucchini  
40 g getr. Aprikosen  
3 EL Olivenöl

Zwiebel fein würfeln.

Zucchini putzen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Aprikosen fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini zugeben und bei starker Hitze rundherum anbraten. Aprikosen, Pinienkerne und Kreuzkümmel zugeben. Bulgur unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Salz/Pfeffer  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Petersilie  
2 Stiele Minze

Petersilien- und

Minzblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

100 g cremiger Fetakäse

Feta zerbröseln und beides unter den Bulgur mischen.