



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

21. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Kohlrabi-Salat mit Orangen-Frischkäse-Nocken

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

3 Kohlrabi

Kohlrabi schälen, zarte Blätter in Streifen schneiden. Kohlrabi erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.

3 EL Salatkernmix

Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 – 2 Zwiebeln

Zwiebeln schälen und hacken und mit

3 EL Olivenöl

Öl,

1/2 Orange

Saft einer halben Orange,

2 TL Senf

Senf,

Salz, bunter Pfeffer

Salz und Pfeffer verrühren. Kerne zufügen und das Dressing mit dem Kohlrabi mischen.

250 g Ziegen-
frischkäse

Frischkäse mit

1/2 Orange

Orangenschale und Pfeffer vermengen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken auf den Kohlrabisalat setzen, mit Kohlrabigrün bestreuen.

Paprika gefüllt auf orientalische Art

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 1 h 30 Min.

100 g Couscous

Couscous nach Packungsanweisung quellen, dann abkühlen lassen.

4 rote Paprika

Von den Paprika einen Deckel abschneiden und die Paprikaschoten entkernen. Zwiebeln schälen und fein hacken.

1 Zwiebel

Datteln sehr fein hacken.

4 getrocknete Datteln

Petersilie abzupfen und fein hacken.

1 Bund glatte Peter-
silie

Rinderhack mit Couscous, Datteln, Zwiebeln, Petersilie,
Eiern,

400 g Rinderhack

2 Eier

3/4 TL gem.

Kreuzkümmel,

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer vermischen. Masse würzig abschmecken. In die Paprika füllen, die Deckel daraufsetzen.

Schoten in eine Auflaufform stellen, mit

Öl beträufeln.

2 EL Olivenöl

300 ml Gemüsebrühe

Die Brühe angießen. Im heißen Ofen bei 175 Grad auf der untersten Schiene 55–60 Min. überbacken.