



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

22. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Spinat-Polenta-Auflauf mit Tomaten

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30-40 Min. + 20 Min. Backzeit

500 ml Wasser
500 ml Milch
20 g Butter
1 TL Salz
250 g Maisgriess
(Polenta)
italienische Kräuter
1 kg frischer
Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
250 g Gorgonzola

Wasser,
Milch,
Butter und
Salz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und
Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Dann bei kleinster Hitze
zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren etwa 20 Minuten ausquellen
lassen; die Polenta soll noch sehr cremig sein, und mit Kräutern würzen.
Spinat gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute
blanchieren. Abschütten und gut ausdrücken. Zwiebel und
Knoblauch schälen und hacken. Beides in einer Pfanne in der
Butter hellgelb dünsten. Spinat beifügen und unter Wenden etwa 5
Minuten dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer
würzen.
100 g Gorgonzola in Stücke schneiden und unter die Polenta mischen und
nur gerade schmelzen lassen. Die Polenta in eine gefettete Auflaufform
füllen. Den Spinat darüber geben.
Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und über dem Spinat verteilen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Gorgonzola in Stücke
schneiden und auf den Tomaten verteilen.
Den Auflauf bei 200 Grad ca. 20 Min. überbacken.

600 g Tomaten

Eiszapfen-Salat

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

2 Bund Eiszapfen
1/2 Bund Frühlings-
zwiebeln
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Schnittlauch
3 EL Petersilie
weißer
Balsamicoessig
Olivenöl

Eiszapfen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und putzen und in feine Ringe
schneiden.
Alles in eine Schüssel geben und mit der
Gemüsebrühe begießen. 20 Minuten ziehen lassen.
Schnittlauch und
Petersilie waschen, hacken und zu den Eiszapfen geben.
Mit Balsamico und
Olivenöl nach Geschmack anmachen.