



**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)



ökokiste

## **23. Kalenderwoche 2014**

# **REZEPTE zur Gourmetkiste**

## **Spinat-Pilz-Frittata**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



### **Zubereitung:**

Ca. 40 - 50 Min. + 20 Min Backzeit

750 g Kartoffeln  
250 g Champignons  
1 rote Paprikaschote  
1 Bd. Lauchzwiebel  
1 EL Öl

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.  
Pilze säubern, putzen und vierteln.  
Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.  
Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.  
Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden 2–3 Minuten braten.  
Lauchzwiebeln und Paprika zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten, vom Herd nehmen.

1 Bund Petersilie

Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.  
Kartoffeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

200 g Blattspinat

Spinat waschen, abtropfen lassen.  
Spinat, Kartoffeln, Paprika, Pilze und Lauchzwiebeln in eine große gefettete Auflaufform schichten, zwischen die Schichten jeweils etwas Petersilie streuen.

Fett für die Form  
6 Eier (Größe L)  
300 ml Milch  
Salz, Pfeffer

Eier und  
Milch verquirlen, mit  
Salz und Pfeffer würzen, über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 15 - 20 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist.

Tipp: Man kann die Frittata gut kalt essen.

## **Chinakohlsalat auf asiatische Art**

### **Zutaten:**

für 4 Personen

### **Zubereitung:**

Ca. 30 Min.

¼ Tasse Essig  
2 EL Sojasauce  
½ Tasse Zucker  
½ Tasse Öl

Sauce einen Tag vorher zubereiten! Aus  
Essig,  
Sojasauce und  
Zucker eine Sauce herstellen und ca. 1 Min. kochen lassen.  
Dann abkühlen lassen und mit dem Öl gut vermischen.  
Vor Gebrauch nochmals gut schütteln.

1 Lage Mie-Nudeln  
100 g Mandeln  
2 EL Sesam  
Butter  
½ TL Gemüsebrühe  
1 Chinakohl  
1 Bund Lauchzwiebeln

Die Lage Mie-Nudeln in einem Beutel zerkleinern (Nudeln nicht kochen). Zerkleinerte Mie-Nudeln, Mandeln und Sesam mit etwas Butter in der Pfanne leicht anbräunen.  
Brühe trocken darüber streuen.  
Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden.  
Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.  
Beides mit den angerösteten Zutaten mischen.  
Erst kurz vor dem Servieren die Sauce unterrühren.  
Tipp: Schmeckt gut zu Gegrilltem.