



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

23. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Chinakohlpfanne

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

500 g Reis

Reis nach Packungsangabe zubereiten.

500 g Tofu

In der Zwischenzeit

5 EL Öl

Tofu würfeln

5 EL Sojasauce

und im heißen Öl anbraten.

250 g Champignons

Sojasauce dazugeben. Tofu-Pfanne erstmal beiseite stellen.

1 Banane

Champignons putzen, vierteln.

1 Chinakohl

Banane in Scheiben schneiden.

Chinakohl waschen und in Streifen schneiden.

300 ml Kokosmilch

Alle Zutaten zu dem Tofu hinzufügen.

2 TL Ingwer

Kokosmilch dazu gießen

1 TL Curry

und mit Ingwer,

Salz

Curry

und Salz würzen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Rübstiel-Quiche mit Champignons und Paprika

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min. + 30 Min. Backzeit

160 g Weizen- oder
Dinkelmehl

Aus Mehl,

1 – 2 EL Wasser

Wasser,

80 g Butter

80 g Butter und etwas Salz einen Mürbeteig kneten und im Kühlschrank 30 Min. kühlen. Anschließend den Teig in eine gefettete Springform drücken und einen kleinen Rand formen. Den Teig bei 200 ° ca. 10 Min. im Ofen vorbacken.

1 Bund Rübstiel

Rübstiel in kleine Stücke hacken und waschen.

1 Zwiebeln

Zwiebel pellen und fein hacken.

200 g Champignons

Champignons putzen und vierteln.

1 rote Paprika

Paprika vierteln, die Kerne entfernen, waschen, und in Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe

Knoblauch schälen und hacken.

2 EL Sonnenblumenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Temperatur die gehackten Zwiebeln, den Knoblauch und das Kurkuma andünsten. Paprika und Champignons zufügen und wenige Minuten dünsten. Rübstiel und Sonnenblumenkerne zufügen und mit

½ TL Kurkuma

1 EL Pinien- oder
Sonnenblumenkerne

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer würzen. Zuerst etwas geriebenen Käse, danach die

100 g ger. Käse

Gemüsemasse auf dem Teig verteilen.

2 Eier

Eier,

¼ l Sahne

Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und über den Kuchen gießen. Anschließend den restlichen Käse darüber streuen. Die Torte etwa 30 Min. bei 180° backen.