

## 34. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE

## Palmkohlsuppe, toskanisch (Ribollita)

### Zutaten:

Für 4 Personen



250 g weiße Bohnen  
1 Zehe Knoblauch 500 g  
3 Blätter Salbei  
500 g Palmkohl  
1 rote Zwiebel  
1 Stange Sellerie  
1 Kohlrabi  
Olivenöl

200 g Suppennudeln

2 gehackte Tomaten  
oder Tomatenmark  
Salz  
4 Scheiben Weißbrot  
vom Vortag  
4 Scheiben Pecorino  
(Schafshartkäse)  
Pfeffer

### Zubereitung:

ca. 30 Min.; Einweichzeit der Bohnen ca. 10 Std.

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und mit etwas Öl, der Knoblauchzehe und dem Salbei in wenig Wasser gar kochen.

Palmkohl waschen und hacken.

Zwiebel schälen und grob hacken.

Sellerie

und Kohlrabi waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen, Sellerie, Kohlrabi und Kohl hinzufügen und mit ein wenig Wasser bedecken und etwas garen.

Nudeln zu dem Gemüse geben. Gerade so viel Wasser nachgießen, bis das ganze bedeckt ist. Bissfest garen, dann die Bohnen mit dem restlichen

Kochwasser und Tomaten (mark) hinzufügen und erhitzen. Man kann auch für eine sämiger Konsistenz einen Teil der Bohnen pürieren. Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Salzen.

Die Brotscheiben (wenn frisch vorher in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten oder toasten) in die Teller legen.

Den Pecorino darauf geben und die heiße Suppe darüber gießen. Zum Schluss einen Schuss Olivenöl drüber gießen und mit schwarzen Pfeffer bestreuen.

## Rote Bete auf asiatische Art

### Zutaten:

Für 4 Personen



500 g Rote Bete  
1 Zwiebel  
Öl  
je ½ TL Koriander,  
Kurkuma  
400 ml Gemüsebrühe

1 Paprika  
1 Stück (ca.5 cm) Ingwer  
1 TL Currypaste  
250 ml Kokosmilch  
Salz  
10 Blätter Basilikum

### Zubereitung:

Ca. 20 Min.

Rote Bete roh schälen und erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Rote Bete und Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen.

Koriander und Kurkuma dazugeben und umrühren.

Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Min. mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit Paprika waschen und in Würfel schneiden.

Ingwer schälen und in kleinste Würfel schneiden.

Paprika, Ingwer, Currypaste

und Kokosmilch dazugeben. Nochmal ca. 15 - 20 Min. garen.

Mit Salz abschmecken.

Basilikum in Streifen schneiden und über das Gemüse geben.



**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)

