

7. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Artischocke mit Tomaten-Dipp

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

1 Artischocke

1 Zitrone

Für den Dipp:

10 g getrocknete Tomaten
½ TL Olivenöl
2 Basilikum-Blätter
25 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Pecorino-Käse

Artischocke waschen und die äußeren härteren Blätter entfernen. Den Stiel nah am Boden abbrechen. Die Blattspitzen und die Spitze der Blüte mit einem Messer oder einer Schere abschneiden. Alle Schnittstellen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Blätter der Artischocke leicht nach außen biegen. Dann die inneren Blätter herausdrehen und das ungenießbare, faserige Heu mit einem großen Löffel entfernen. Reichlich Wasser mit Zitronenscheiben aufkochen und die Artischocke darin solange kochen, bis sich das "Herz" der Artischocke weich anfühlt und sich die äußeren Blätter leicht lösen lassen (ca. 30 Min.).

In der Zwischenzeit die getrockneten eingelegten Tomaten mit Olivenöl, gehackten Basilikumblättern und der Gemüsebrühe pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse unterheben. Die fertig gegarte Artischocke auf einem Teller anrichten und zusammen mit dem Dipp servieren.

Blumenkohl-Thai-Curry mit Möhren und Champignons

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 40 Min.

1 Blumenkohl
400 g Möhren
250 g Champignons
1 Zwiebel
Salz

300 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Öl

1 – 2 TL grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch
125 ml Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke

100 g Cashewkerne
½ Topf Koriander

Salz, Pfeffer
etwas Limettensaft

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Nach ca. 2 Minuten Möhren zugeben. Gemüse in ein Sieb gießen, Gemüsewasser dabei auffangen. Ca. 375 ml Brühe abmessen. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Champignons und Hähnchenwürfel darin ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebelwürfel nach ca. 3 Minuten zufügen. Currypaste zugeben und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Stärke in 1 EL Wasser glatt rühren, Soße damit binden, nochmals aufkochen und 1–2 Minuten köcheln. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Koriander waschen, das obere 1/3 der Stiele, bis auf 4 Stiele zum Garnieren, klein hacken. Gemüse, Cashewkerne und Koriander unterheben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

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