

11. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Pilz-Ragout mit Tofu

Zutaten:

Für 2 Portionen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

250 g Dinkelnudeln

Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

250 g Pilze Mix

In der Zwischenzeit

150 g Tofu, natur

Pilze putzen und vierteln.

1 Zwiebel

Tofu in kleine Stücke würfeln.

1 Knoblauchzehe

Zwiebel und

2 EL Rapsöl

Knoblauch schälen, fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Als Erstes den Tofu unter gelegentlichem Rühren goldgelb und leicht knusprig braten. Nun die Pilze zufügen und scharf anbraten. Nach einigen Minuten die Hitze reduzieren und die Zwiebelwürfel zugeben. Unter Rühren etwas glasig werden lassen, ganz zum Schluss den Knoblauch zufügen.

150 ml Gemüsebrühe

Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

1-2 EL Zitronensaft

Zitronensaft,

2 EL Hefeflocken

Hefeflocken,

Majoran, getrocknet

Majoran und

½ TL Senf

Senf zugeben.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles ein paar Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.

je 2 EL Petersilie und

Kräuter fein hacken.

Schnittlauch, frisch

Hitze reduzieren.

100 ml Sojasahne

Sojasahne und Kräuter einrühren.

Chinakohlsuppe mit Kokosmilch

Zutaten:

für 4-6 Portionen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

1 kg Chinakohl

Chinakohl waschen, den Strunk entfernen und Chinakohl in feine Streifen

1 Zwiebel

schneiden. Zwiebel und

2 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden.

Öl

Beides in Öl zusammen

2 TL Currypulver

mit dem Currypulver paar Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

2 Möhren

Möhren und

2 Kartoffeln

Kartoffeln putzen, waschen, schälen und würfeln. In einen Topf geben.

50 ml Wasser

Wasser dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten.

Nun den Kohl dazugeben.

1 l Gemüsebrühe

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und pürieren.

etwas Ingwer

Ingwer

200 ml Kokosmilch

und Kokosmilch einrühren.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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