

18. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Rote Bete mit Sauerkraut als Salat

Zutaten:
für 4 Portionen



1 Packung Sauerkraut
600 g Rote Bete
400 g Äpfel
1 Zwiebel

4 EL Öl, 4 EL Wasser
1-2 EL Essig
Salz, Zucker

etwas Schnittsalat

Balsamico-Essig
eventuell Joghurt

Zubereitung:
ca. 30 Min.

Sauerkraut lockern, eventuell klein schneiden.
Rote Bete und
Äpfel schälen und fein reiben.
Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
Aus
Öl, Wasser,
Essig,
Salz und Zucker eine Marinade bereiten und zum Salat geben.
Abschmecken und gut durchziehen lassen.
Salat putzen, waschen.
Rote Bete-Sauerkraut Salat auf den Tellern anrichten.
Schnittsalat ringsherum geben und mit Balsamico beträufeln, wer möchte,
kann noch einen Klecks Joghurt dazugeben.

Sauerkraut-Tarte mit Fenchel

Zutaten:
für 12 Stücke



Teig
1 TL Fenchelsaat, Salz
200 g Mehl
100 g
Doppelrahmfrischkäse
75 g Butter
1 Ei Größe M
Füllung
250 g Fenchel
1 Schalotte
500 g Sauerkraut
75 g Bergkäse
75 g Frischkäse
100 ml Milch,
3 Eier Größe M
Salz, Pfeffer

100 g Schwarzwälder
Schinken, (in dünnen
Scheiben)

Zubereitung:
ca. 15 Min.; plus Kühlzeit 1 Stunde plus Backzeit 50 Minuten

Fenchelsaat mit 1/2 TL Salz im Mörser sehr fein zerstoßen.
Mit dem Mehl in einer Schüssel mischen.
Mit
Frischkäse,
Butter und
Ei zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln, 1 Stunde kalt stellen.
Fenchel putzen, das Grün fein hacken und beiseite legen. Fenchel ohne
den harten Strunk in feine Scheiben hobeln. Schalotte schälen, ebenfalls
in feine Ringe hobeln. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, gut
ausdrücken und mit Fenchel und Schalotten mischen. Bergkäse raspeln.
Frischkäse
mit Milch,
Eiern und Fenchelgrün in einer Schüssel verrühren.
Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Sauerkraut und Käse untermischen.
Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (32 cm Ø) ausrollen. In
eine gefettete Tarte-Form legen, rundum leicht andrücken und die
Sauerkrautmischung auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen
bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf dem Rost auf der untersten
Schiene 45–50 Minuten backen. Tarte 15 Minuten abkühlen lassen und
mit gezupftem Schinken belegen.

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