

1. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Schwarzwurzel-Wirsing Eintopf mit geröstetem Pumpernickel

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 50 Min.

3 - 4 EL Weinessig
2 EL Mehl
500 g Schwarzwurzeln

1 Wirsing
300 g Möhren
3 Zwiebeln
4 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2 Scheiben Pumpernickel

1/2 Bund Schnittlauch

1/2 Liter Wasser, Essig und Mehl in eine Schüssel geben. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten (Handschuhe anziehen), schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in das Mehl-Essigwasser legen. Salzwasser in einem weiten Topf **aufkochen**. Schwarzwurzeln zufügen, zugedeckt ca. 10 Minuten bissfest garen. Wirsing **putzen**, waschen, vierteln, dabei den Strunk herausschneiden und klein schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen. Möhren dazugeben, mit Brühe und Weißwein ablöschen. Ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen. Wirsing und Schwarzwurzeln dazugeben und weitere ca. 4 Minuten köcheln lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat **abschmecken**. Pumpernickel in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pumpernickel darin knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Eintopf auf Tellern anrichten und mit Pumpernickel und Schnittlauch bestreuen.

Feldsalat mit Kohlrabi und Pinienkernen

Zutaten:

für 4 Personen

1 – 2 Kohlrabi
2 EL weißes Trüffelöl
400 g Feldsalat
2 EL weißer Balsamico-Essig
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 TL Senf

20 g Pinienkerne

Zubereitung:

ca. 20 Min. + 2 Std. Ruhezeit

Kohlrabi großzügig schälen. Kohlrabi erst in dünne Scheiben schneiden, dann vierteln. Die Kohlrabiviertel mit dem Trüffelöl mischen und 1-2 Stunden marinieren. Feldsalat gut putzen und waschen. Für die Salatsoße Balsamico, Zucker, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Senf gut verrühren. Nun die marinierten Kohlrabischeiben mit dem Feldsalat vermischen und mit der Salatsoße anmachen. Die Pinienkerne goldbraun in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, dabei immer schwenken, damit sie nicht anbrennen. Warme Pinienkerne über den Salat geben und sofort servieren.

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