

27. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Spitzkohl mit Tofu in Erdnuss-Sauce

Zutaten:

für 4 Personen

1 Spitzkohl
300 g Tofu, natur
1 Gemüsezwiebel mit
Laub, 1 EL Öl

4 EL Erdnussmus
2 TL Zuckerrübensirup
(alternativ: Ahornsirup)
1-2 TL Currypulver
1-2 Msp. Muskat
1 TL Kreuzkümmel
3-4 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Spitzkohl putzen, waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Spitzkohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
Tofu trockentupfen und würfeln.
Zwiebel schälen, Laub waschen und alles fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten.
Die Tofuwürfel zufügen und kurz mitbraten. Spitzkohl daruntermischen und unter Rühren anbraten, bis er anfängt, weich zu werden und etwas zusammenzufallen. Ca. 350 ml Wasser angießen, Deckel auflegen und ca. 5 Minuten abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen.
Erdnussmus und Zuckerrübensirup darunter rühren. Falls die Flüssigkeit nicht ausreicht, noch etwas Wasser zugießen.
Mit Currypulver, Muskat und Kreuzkümmel würzen. Ein bis zwei Minuten weiterköcheln lassen. Dann mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt gut Reis.

Rondini oder Spitzpaprika, gefüllt

Zutaten:

für 4 Personen

3-4 Rondini
1-2 Spitzpaprika
1 Gemüsezwiebel mit
Laub
3 - 4 Knoblauchzehen
100 g Käse, vegan oder
Feta, 5-6 Zweige Thymian
3-4 Zweige Dill
2 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
90 g Couscous
200 g Sojaschnetzel oder
Hackfleisch
100 g Frischkäse
1 Prise Kurkuma

Zubereitung:

ca. 30 Min.; Backofen auf 200 Grad°C mit Ober-/Unterhitze vorheizen; Grill

Von den Rondini im oberen Drittel einen Deckel abschneiden und die Rondini aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln.
Bei der Paprika die Stielansätze entfernen und die Schoten entkernen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
Käse reiben oder Feta würfeln.
Thymian waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.
Dill waschen und fein hacken. Ausgehöhlte Rondini im leicht kochenden Wasser 4 bis 5 Minuten vor garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Öl erhitzen. Salzen und pfeffern und kurz erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchiniwürfel und gehackte Zwiebel anbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Couscous und Sojaschnetzel oder Hackfleisch (vorher anbraten) hinzufügen und umrühren. Rund 5 bis 7 Minuten auf kleinster Hitze quellen lassen, bis die Brühe aufgezogen ist. Bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser dazu geben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Mit dem Frischkäse verfeinern. Füllung gut durchrühren und in die ausgehöhlten Rondini geben. Mit etwas Käse bestreuen. Auf ein Backblech oder Grill setzen und unter dem Grill ca. 7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist, noch einmal kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 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