

27. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Spitzkohlpfanne, mediterran

Zutaten:

für 4 Personen

1 Spitzkohl
2 Spitzpaprika
2 Zucchini

200 g Coctailtomaten
½ Chilipeperoni
1 - 2 Zwiebeln
2 - 3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Olivenöl
2 EL Agavendicksaft

Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Spitzkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden.
Bei der Paprika die Stielansätze entfernen, Schoten entkernen und würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden.
Coctailtomaten waschen und in der Mitte halbieren.
Chilipeperoni waschen.
Zwiebeln und
Knoblauch schälen und klein hacken.
Petersilie waschen und klein schneiden.
Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Chilipeperoni, Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten. Spitzkohl dazugeben und mit Agavendicksaft kurz anbraten; Zucchini und Paprika hinzufügen.
Zum Abschluss Zitronensaft, Petersilie und Coctailtomaten hinzugeben.
Mit Salz abschmecken. Dazu passen ein Ciabattabrot oder Hirse und Quinoa.

Kohlrabi-Zucchini-Süppchen

Zutaten:

für 4 Personen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Kohlrabi
2 Zucchini
Öl
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
2-3 Scheiben
Vollkornbrot
etwas Butter

2 EL saure Sahne
1 Prise Zucker
geriebene Muskatnuss
Kresse

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Zwiebel und
Knoblauch schälen und fein würfeln.
Kohlrabis schälen, waschen und fein würfeln.
Zucchini waschen, die Enden abschneiden und fein würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
Gemüse zufügen und kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 12 Minuten garen.
Inzwischen Brot in kleine Rauten schneiden.

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Brotrauten zufügen und unter Wenden darin bei schwacher Hitze rösten. Aus der Pfanne nehmen.
1 EL Gemüse aus der Brühe heben, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Restliches Gemüse in der Brühe fein pürieren.
Saure Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer,
Zucker und
Muskat abschmecken. In Schälchen mit Gemüsewürfeln, Croûtons und Kresse anrichten. Restliche Kresse und Croûtons extra dazureichen.

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