



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

29. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Mangold mit Schafskäse

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 15-20 Min.

600 g Mangold
3 Lauchzwiebel
3 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

Mangold waschen und grob zerkleinern.
Lauchzwiebeln schälen und fein hacken.
Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken.
Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne
in heißem Olivenöl dünsten.
Den Mangold zufügen und ca. 5 Minuten mit dünsten.

4 EL Pinienkerne
Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano

Pinienkerne zufügen und das Ganze
mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen.

300 g Schafskäse (Feta)

Schafskäse je nach Konsistenz in kleine Würfel schneiden oder
zwischen den Fingern zerbröseln. Auf den Mangold geben und bei
ganz geringer Hitze ca. 5 Minuten mitgaren.

Rote Bete in Kokosmilch

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 60 - 70 Min. Zubereitungszeit

800 g Rote Bete
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Butterschmalz
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen
¼ l Gemüsebrühe
Salz

Rote Bete schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Rote Bete mit Zwiebeln und Knoblauch in Butterschmalz andünsten.
Koriander und Kurkuma darüber streuen, gut untermischen und kurz
weiter braten.
Brühe zugeben.
Gemüse leicht salzen, zudecken und bei schwacher Hitze etwa 20
Minuten garen.

400 g Kokosmilch
2 – 4 TL Currypaste
1 Bund Basilikum klein
1 EL Zitronensaft

Dann die Kokosmilch einrühren und
die Currypaste gut untermischen. Den Deckel wieder auflegen und
das Gemüse noch einmal etwa 20 Minuten garen, bis es bissfest ist.
Vor dem Servieren Basilikumblättchen abzupfen, in feine Streifen
schneiden und mit dem Zitronensaft unter das Gemüse rühren.