



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

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



36. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Lammhackröllchen mit Möhrenscheiben, Kohlrabistangen und Mais

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

100 g geräuch. Speck

2 Schalotten

500 g Gehacktes vom Lamm

2 Eigelb

4 EL Paniermehl

8 Möhren

400 g Kohlrabi

2 Maiskolben

Rapskernöl

Currypulver

Paprikapulver, edelsüß

Salz und Pfeffer

2 Spritzer Zitronensaft

2 Prisen Zucker

2 EL Schnittlauchröllchen

Speckscheiben in Streifen schneiden und fein würfeln.

Schalotte fein hacken.

Lammgehacktes, Speck, Schalotten, Eigelb und Paniermehl gründlich miteinander verkneten. Mit Pfeffer würzen. Den Fleischteig in Röllchen formen.

Die Möhren schälen, halbieren und längs vierteln.

Kohlrabi schälen und in Stangen schneiden.

Den Maiskolben mit Curry, Paprikapulver und Salz würzen und in etwas Öl bei geringer Hitze etwa 20 Minuten braten. Kolben hin und wieder etwas drehen.

Möhre und Kohlrabi getrennt in kochendem Wasser bissfest blanchieren, eiskalt abschrecken und mit Küchenkrepp trocknen.

Möhren zusammen mit den Kohlrabistangen in einer Pfanne mit etwas Öl bei niedriger Hitze erwärmen. Hin und wieder durchschwenken und mit einem Spritzer Zitronensaft, einer Prise Zucker sowie Pfeffer und Salz würzen.

Lammhackröllchen in einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze rundum braun braten.

Die Fleischröllchen auf die Teller geben, den Maiskolben in dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Die Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Türkische Bohnen

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

500 g grüne Bohnen

1 TL Salz

1 TL Zucker

½ l Wasser

Die Bohnen waschen und evtl. entfädeln.

Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und die Bohnen darin ca. 20 Min. kochen. Anschließend die Bohnen abgießen und kalt abschrecken.

3 Tomaten

2 Zwiebeln

Olivenöl

Tomaten überbrühen, enthäuten, fein hacken.

Zwiebeln reiben.

Tomaten und Zwiebeln ca. 5 Min. im heißen Olivenöl dünsten.

Bohnen mit der Tomaten-Zwiebel-Masse mischen und **lauwarm** servieren.