



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



38. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Blumenkohl-Brokkoli-Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 35 - 45 Min.

1 Blumenkohl

1 Brokkoli

Den Blumenkohl

und den Brokkoli in wenig Salzwasser ca. 3-5 Min. bissfest kochen. Auskühlen und abtropfen lassen. Dann die Röschen teilen und in eine Salatschüssel geben.

200 g Joghurt

2 EL Senf

2 EL Öl

2 EL Zitronensaft

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Den Joghurt

mit dem Senf,

dem Öl und

dem Zitronensaft mischen

und mit Salz

und Pfeffer abschmecken.

½ Bd. Petersilie

Die Sauce über das Gemüse tröpfeln und vor dem Servieren mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

Mangold afrikanisch

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30-40 Min.

1 kg Mangold

100 g ungesalzene

Erdnüsse

4 Tomaten

Den Mangold waschen und klein schneiden.

Die Erdnüsse grob hacken.

1 Zwiebel

2 EL Öl

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Anschließend entkernen und in kleine Stücke schneiden .

Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke würfeln.

Etwas Öl in einem Topf heiß werden lassen und alle Zutaten zusammen in den Topf geben, vermischen und aufkochen lassen.

Dann das Gemüse köcheln lassen, bis es gar ist.

300 ml Kokosmilch

Die Kokosmilch zufügen und alles zusammen noch wenige Minuten garen lassen.

300 g vorgegarte

Garnelen

Die Garnelen waschen und in der Pfanne in etwas Butter braten.

Zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Statt der Garnelen kann man auch Fisch oder Hähnchenbrust verwenden.