



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

44. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Grünkohl

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 50 - 60 Min.

1 kg Grünkohl

Den Grünkohl gründlich waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und hacken.

100 g Zwiebeln

Zwiebeln schälen und würfeln,

100 g Speck

Speck würfeln und beides im heißen

50 g Schmalz

Schmalz andünsten. Mit der Fleischbrühe aufgießen. Den Grünkohl

750 ml Fleischbrühe

hinzufügen und erhitzen.

500 g Kartoffeln

Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und zum Grünkohl geben.

Salz, Pfeffer, Zucker

Alles mit Salz, Pfeffer Zucker und Senf würzen und bei mittlerer Hitze ca.

2 EL Senf, mittelscharf

20 Min. gar kochen.

Mettwürstchen nach

10 Min. vor Ende der Garzeit geräucherte Mettwurstchen zum Grünkohl

Belieben

legen und erhitzen.



Safran-Risotto mit Möhren, Mangold und Mandeln

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 50 Min.

1 Zwiebel

Zwiebel und

1 Knoblauchzehe

Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl

1 EL Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten.

200 g Risotto-Reis

Den Reis zufügen und ebenfalls glasig dünsten.

10-15 Safranfäden

Mit Safran würzen.

200 ml tr. Weißwein

Nach und nach den Wein und die Brühe zugießen, so dass der Reis

600 ml Gemüsebrühe

immer so gerade bedeckt ist, dabei umrühren. Alles ca. 30 Min. garen lassen, bis die Flüssigkeit verbraucht ist, bzw. der Reis bißfest ist.

50 g Mandelkerne

Inzwischen die Mandeln hacken.

ohne Haut

200 g Möhren

Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.

300 g Mangold

Den Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden.

1 EL Olivenöl

1 EL Öl erhitzen und die Mandeln darin rösten. Möhren zufügen,

100 ml Gemüsebrühe

mit 100 ml Brühe aufgießen, aufkochen und 2 Min. köcheln lassen. Dann den Mangold zugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.

50 g ger. Parmesan

Den Parmesan unterrühren und

Salz, Pfeffer

mit Salz und Pfeffer abschmecken.