



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



49. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Gemüse-Feigen-Curry

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 45 Min.

400 g Paprika
400 g Blumenkohl
400 g Schmelzkohlrabi
2 Zwiebeln
2 TL Olivenöl

Jodsalz, Pfeffer
2 Knoblauchzehe
2 TL Tomatenmark
1 TL Senf
1 TL Currypulver
800 ml Hühnerbrühe

2 EL Balsamicoessig

4 Feigen
1 TL Butter
2 TL Honig

Das gesamte Gemüse waschen, schälen, entkernen und in Würfel (2 cm Seitenlänge) schneiden.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebelwürfel darin anbraten. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und rundherum anbraten. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazudrücken.

Tomatenmark,

Senf und

Currypulver hinzufügen und unterrühren.

Dann mit der Hühnerbrühe aufgießen. Anschließend etwa 5 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss mit Balsamicoessig, Jodsalz und Pfeffer aus der abschmecken.

Feigen waschen, Stiele abschneiden und vierteln.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen lassen.

Honig und die vorbereiteten Feigen dazugeben, durchschwenken und dabei erhitzen.

Das Gemüsecurry auf Tellern anrichten und die Feigen darauf verteilen.

Grünkohl mit Mettbällchen

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

2 Zwiebeln
50 g ger. Speck
1 EL Schweineschmalz

1 kg Grünkohl

375 ml klare Brühe
500 g Kartoffeln

500 g Mett vom Schwein
1 Ei
Salz, Pfeffer
2 EL Öl

Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Zwiebelwürfel beiseite legen.

Speck würfeln.

Schmalz erhitzen und den Speck darin knusprig ausbraten. Zwiebelwürfel zufügen und kurz mitdünsten.

Beim Grünkohl die Blätter von den Stielen entfernen und gründlich waschen. Mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und hacken. Den Grünkohl zum Speck geben und

mit Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 1/4 Std. dünsten.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Nach 1 Std. zum Grünkohl geben.

Mett mit den restlichen Zwiebelwürfeln und dem Ei verkneten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mettbällchen darin unter Wenden ca. 8 Min. braten.

Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mettklößchen zugeben und servieren.