



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

49. Kalenderwoche 2012

REZEPTE

Grünkohl afrikanisch

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 50 - 60 Min.

1 kg Grünkohl
1 Zwiebel
3 EL Öl
¼ l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Peperoni
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Senfkörner
Salz und Pfeffer
2 EL Erdnussbutter

Die Blätter von den Stielen entfernen, gründlich waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen und hacken. Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Öl anbraten. Gehackten Grünkohl zufügen, dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. gar kochen.
Knoblauch abziehen und zusammen mit der Peperoni hacken und zum Grünkohl geben. Die Gewürze zufügen.
Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen. Dazu schmecken Salzkartoffeln. Man kann auch zusätzlich Sonnenblumenkerne zum Grünkohl geben.

Schmelzkohlrabi-Gratin

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.+ Backzeit 25-30 Min. (Backofen vorheizen auf 200 °C)

1 Schmelzkohlrabi
Meersalz
50 g Butter
25 g Mehl
1/8 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Kräutersalz, Pfeffer
1 Ei
50 g Gouda
1 EL Petersilie
Etwas Butter für die Form
50 g Butter
2-3 EL Semmelbrösel

Schmelzkohlrabi schälen und dann in Streifen schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser 5-6 Min. kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und warm stellen.
Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl in der Butter hell anschwitzen. Die Gemüsebrühe aufgießen und vollkommen glatt rühren. Die Sahne dazugießen und unter ständigem Rühren 4-5 Min. durchkochen lassen.
Vom Herd nehmen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Ei unterrühren. Den Käse reiben und in Portionen untermischen. Dann Petersilie zur Sauce geben. Mit Butter eine Auflaufform austreichen. Den Schmelzkohlrabi unter die Käse-Sauce heben und in die Form füllen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Semmelbrösel untermischen und über dem Schmelzkohlrabi verteilen. Bei 200 °C ca. 25-30-Min. überbacken.