



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

41. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Sweet Dumpling mit Hackfleischfüllung

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

2 große Sweet Dumpling
2 TL Butter
Salz, Pfeffer, Curry

Kürbisse waschen, nicht schälen. Längs halbieren, Kerne entfernen.
Butter (weich)
mit Salz, Pfeffer und Curry mischen. Innenseiten der Kürbisse damit bestreichen. Kürbisse in eine gefettete Auflaufform, mit der Schnittfläche nach oben, setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 Min. backen.

Füllung:

1 Zwiebel
Knoblauchzehe
300 g gem. Hackfleisch
Salz, Pfeffer
1 TL Zimt
Je Msp. Muskat
Curry, Paprika, Kurkuma
4 EL Kräuterfrischkäse

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, würfeln.
Knoblauch schälen, pressen. Mit der Zwiebel in Olivenöl glasig anbraten; das Hackfleisch hinzugeben und kräftig braten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Anschließend die Gewürze

100 g Gouda /
Emmentaler

mit dem Frischkäse vermischen und mit dem angebratenen Hackfleisch verrühren.
Die Kürbisse aus dem Ofen holen und mit der Mischung füllen.
Und noch mal im Backofen bei 180 Grad ca. 15 – 20 Min. weitergaren.
Käse reiben und darüber verteilen. Weitere ca. 5 Min. überbacken.

Tip! Das Gericht kann man auch mit Sojagranulat zubereiten.

Birnen-Rotkohl-Salat

Zutaten:

für 4 Personen

etwas grüner Salat
1 Zwiebel oder
Frühlingszwiebeln
350 g Rotkohl
2 Möhren
3 Birnen

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Den Salat putzen, waschen und auf einer Servierplatte anrichten.
Zwiebeln schälen, würfeln.

Vom Rotkohl den Strunk entfernen, waschen und reiben.
Möhren waschen, schälen und reiben.
Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
Alles in einer Schüssel mischen und dann auf dem grünen Salat verteilen.

Dressing:

je 1 EL Essig & Öl
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
5 EL Birnensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL Schnittlauch

Aus den restlichen Zutaten das Dressing anrühren
und über den Salat gießen.



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



ökokiste