



## 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](mailto:info@biokiste-aachen.de)  
Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
**BIOLAND-HOF**

## 50. Kalenderwoche 2013

# REZEPTE

## Südafrikanische Butternut-Suppe

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

1 Butternut-Kürbis  
1 – 2 Zwiebeln  
Etwas Butter  
1 Apfel, sauer

Etwas Mehl  
Curry, Muskat

1 TL Gemüsebrühe  
400 ml Milch  
1 Orange

Salz, Pfeffer, Honig  
Sahne  
Petersilie

Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.  
Zwiebel schälen und fein hacken.  
Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten.  
Apfel waschen und in Würfel schneiden.  
Kürbis- und Apfelwürfel hinzufügen und ca. 3-5 Minuten mitdünsten.  
Dann das Mehl,  
den Curry und Muskat nach Geschmack hinzufügen und mit dem Gemüse  
mischen.  
Gemüsebrühe,  
Milch  
und den Saft einer Orange zugießen.  
Das Ganze bei milder Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die  
Kürbiswürfel weich sind.  
Suppe mit einem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen.  
Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.  
Vor dem Servieren einen Klecks Sahne  
und die fein gehackte Petersilie über die Suppe geben.

**Info zu Butternut-Kürbis:** Der Butternut-Kürbis kann roh, gebraten, püriert, in Suppen oder als Füllung in Broten und Kuchen gegessen werden. Abgesehen von dem Fruchtfleisch, sind auch die Kerne und Schale essbar. Die Schale ist sehr dünn und wird auch oft abgeschält. Braten ist eine der gängigsten Methoden den Butternut-Kürbis zuzubereiten. Dafür den Kürbis längs halbieren, mit Speiseöl einpinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen

## Zuckerhut-Gemüse

### Zutaten

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 60 Min.

1 Zwiebel  
400 g Kartoffeln  
100 g Schinken  
1 Chilischote  
500 g Zuckerhut-Salat  
Olivenöl  
Salz

100ml Weißwein

Balsamico  
Limettensaft

Zwiebel schälen und klein würfeln.  
Kartoffeln schälen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden.  
Schinken fein würfeln.  
Chilischote in feine Streifen schneiden, je nach Schärfe entkernen.  
Zuckerhut waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Schinkenwürfel anbraten,  
Kartoffelwürfel dazugeben und mitbraten. Pfanne zudecken und alles bei  
niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen lassen, dabei zwischendurch umrühren.  
Mit Salz (oder etwas gekörnter Brühe) und Chili würzen, den Weißwein  
angießen.  
Zuckerhut dazugeben, durchrühren und zugedeckt weitere 10 Minuten garen  
lassen.  
Nach Belieben mit Balsamico und/oder Limettensaft abschmecken.

**Info zu Zuckerhut-Salat:** Zuckerhut ist ein Wintersalat mit vielen Bitterstoffen, die sehr gesund sind. Das Bittere wird beim Garen und durch Zugabe von Kartoffeln abgemildert, der Salat muss also nicht vorher behandelt werden, um Bitterstoffe zu entziehen. Das Gericht schmeckt warm als Gemüsegericht z.B. zu Kalb oder Geflügel. Lauwarm oder ausgekühlt kann es auch als Salat gereicht werden.