



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

2. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

gefüllte Auberginen

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 35-40 Min. + 35 Min. Backzeit

700 ml Gemüsebrühe

150 g Vollkornreis

½ TL Thymian

4 Auberginen

Salz

3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

250 g Cherry-Tomaten

125 g Mozzarella

½ TL Salbei

400g Tomaten (Dose)

Salz, Pfeffer

Paprika-Pulver

400 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

Reis

und Thymian dazugeben, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten garen.

Auberginen waschen, putzen und halbieren. Auberginenhälften bis zu einem 1,5 cm breiten Rand aushöhlen und das Ausgehöhlte fein hacken. Die Auberginenhälften mit Salz bestreuen und 10-12 Minuten Wasser ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln;

Knoblauch schälen und fein hacken.

Tomaten waschen und halbieren. Mit der Hälfte der Zwiebeln zum Reis geben und weitere 10 Minuten garen. Die Auberginenhälften mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Tomaten-Reis-Masse mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auberginenhälften füllen. Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Auberginen verteilen.

Restliche Zwiebeln, Knoblauch, Auberginenfruchtfleisch, Salbei, Tomaten und restliche Gemüsebrühe in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Rund um die gefüllten Auberginen in der Auflaufform verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten garen.

Feldsalat mit Linsen und Rote Bete

Zutaten

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 40 Min.

160 g Linsen

200 g Feldsalat

400 g Rote Bete

Öl, 4 EL Balsamico

Senf, Salz

Linsen garen.

Feldsalat putzen, waschen und die Wurzeln entfernen.

Rote Bete ca. 20 Minuten kochen, dann schälen und würfeln.

Gegarte Linsen abgießen.

Dressing aus Öl, Balsamico,

Senf und Salz herstellen.

Feldsalat auf einem Teller anrichten. Linsen in die Mitte legen und außen herum die Rote Bete verteilen.

200 g Schafskäse

Schafskäse zerbröseln und den Salat damit bestreuen. Mit Dressing übergießen.