



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



16. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Artischockenherzen in Zitrone

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 50 Min.

Artischocken

Zitronensaft

Sauce:

1 EL Mehl

250 g Sahne

75 g Butter

1 TL Honig

90 ml Zitronensaft

Salz, Muskatnuss

Artischocken waschen und abtropfen lassen. Stiele herausbrechen und die Knospen auf ein Drittel kürzen. Blätterspitzen mit einer Schere kürzen.

Mit etwas Zitronensaft die Böden einreiben. Artischocken in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 40 Minuten kochen, bis sich die äußeren Blätter leicht herausziehen lassen. Dann Artischocken mit den Köpfen nach unten abseihen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten.

Mehl mit der

Sahne in einem Topf anrühren. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kurz aufkochen.

Butter flöckchenweise unterrühren.

Honig

und Zitronensaft dazugeben.

Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Artischocken auf einer vorgewärmten Platte anrichten und zusammen mit der Sauce servieren.

Blumenkohl-Hähnchen-Eintopf arabischer Art

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 50 Min.

1 Hähnchen

Salz/Pfeffer

Öl

1 Blumenkohl

Curry

250 g Reis

500 ml Gemüsebrühe

Das Hähnchen in 8 Stücke teilen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem

Öl rundherum anbraten, dann aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Im gleichen Topf wie die Poularde anbraten, anschließend mit reichlich Currypulver würzen.

Die angebratenen Fleischteile auf die Blumenkohlröschen legen und den Reis dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit

Muskat würzen. Den Deckel auflegen und bei schwacher Hitze solange schmoren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Eventuell noch etwas Flüssigkeit nachgeben, wenn der Reis noch nicht gar sein sollte.

Gurke,

Champignons,

Paprikaschote und

Zwiebel putzen bzw. schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehe dazu pressen.

Ein Dressing aus Zitronensaft, Öl und

Gewürzen nach Geschmack herstellen. Zu dem Salat reichen.

Den Inhalt des Topfes auf eine große Platte stürzen. Mit dem Salat und mit Joghurt servieren.

1 Schlangengurke

3 Steinchampignons

1 Paprika

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Zitronensaft

Gewürze

500 g Joghurt