

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Blumenkohl-Spinat-Auflauf

### Zutaten:

für 2 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min. + Min. Backzeit

1 Blumenkohl  
1 Liter Gemüsebrühe

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.  
In der Brühe 15-20 Minuten garen.

1 Prise Muskat  
400 g Spinat  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchschnittlauch  
etwas Butter

Abgetropfte Röschen in dicke Scheiben schneiden und fächerartig in eine Auflaufform schichten. Mit Muskat bestreuen

Spinat waschen und verlesen.  
Zwiebeln schälen und hacken.

1 Becher süße Sahne

Knoblauchschnittlauch waschen und in feine Ringe scheiden.  
Zwiebeln einem Topf mit Butter andünsten, Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Alles etwas abkühlen lassen.

2 Tomaten  
2 EL Butter für  
Flöckchen

Sahne unterrühren, Knoblauchschnittlauch zufügen und über den Blumenkohl gießen.

Tomaten enthäuten, entkernen, würfeln und über den Auflauf streuen.  
Butterflocken darauf setzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 Minuten backen.

## Spinatsuppe mit Pesto und Eiern

### Zutaten:

für 4 Portionen



### Zubereitung:

ca. 25 Min.

1 Bund Kräuter  
5 EL Olivenöl  
Saft und Schale einer  
halben Zitrone

Kräuter waschen, trocken schwenken und grob schneiden.  
Mit 4 EL Öl und  
1 TL Zitronensaft glatt pürieren.

2 Knoblauchzehen  
3 EL Parmesan, fein  
gerieben  
Pfeffer, Salz  
600 g Spinat

Knoblauch dazu pressen.  
Parmesan unterrühren,  
mit Pfeffer und  
Salz abschmecken.

2 Schalotten  
1,2 l Gemüsebrühe  
Muskat

Spinat waschen und tropfnass in einem geschlossenen Topf zusammenfallen lassen. Abgetropften Spinat grob schneiden.  
Schalotten in feine Ringe schneiden und im restlichen Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Brühe mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen.  
Flüssigkeit eine Minute kochen, Spinat zufügen und von der Kochstelle nehmen.

4 Eier  
1 EL Essig

Eier pochieren: Dazu einen Liter Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Eier nacheinander in eine Tasse aufschlagen und in das Essigwasser gleiten lassen. Wichtig: Das Wasser darf gerade nicht mehr kochen (80 bis 90 Grad). Eier etwa 4 Minuten gar ziehen lassen.

Pesto auf vier Teller verteilen. Suppe darüber gießen. Eier in die Suppe geben.

**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