



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



34. Kalenderwoche 2010

REZEPTE

Minestrone della Sole (Linsensuppe mit Mangold)

Zutaten:

für 4 Personen

200 g Linsen

1 Stange/n Porree

½ Zwiebel(n)

200 g Mangold

80 g Butter

125 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer, schwarz

Safran



Zubereitung:

ca. 60 Min.

Linsen in ca. 1 l gesalzenem Wasser ca. 40 Min. weich kochen.

In der Zeit Porree in Streifen,

Zwiebeln in Würfel und

Mangold in Stücke schneiden.

Alles in Butter und der Hälfte des Öls dünsten (nicht bräunen),

salzen, pfeffern, Tomatenmark dazu. Wenn die Linsen gar

sind, die Hälfte durchpassieren (gibt die Bindung), wieder in

den Topf geben. Gemüse dazu, ein bisschen Safran

unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen,

zum Schluss vor dem servieren ein Schuss Olivenöl dazu.

Achtung: wirklich soviel Öl und Butter wie angegeben verwenden!

Sommerwirsing

Zutaten:

für 4 Personen

400 g Wirsing

30 g Butter

Salz

Pfeffer

Muskat

50 g Bündnerfleisch sehr feine
Streifen



Zubereitung:

ca. 25 Min.

Das Umblatt von Wirsing entfernen. Den Wirsingkopf vierteln.

Wirsing in kochendem Salzwasser etwa 5-6 Minuten garen,

abschrecken und gut abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, trocken getupfte Kohlviertel

zugeben und kurz schwenken.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Fleischstreifen in der Pfanne kurz erhitzen.

Kohl und Fleisch dekorativ anrichten. Dazu Kartoffelbrei servieren.