



**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](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**15. Kalenderwoche 2011**

# **REZEPTE zur Gourmetkiste**

## **Blumenkohl mit Krabben und Rucolakartoffeln**

### **Zutaten:**

Für 4 Personen

1 Blumenkohl  
1 TL Salz  
Saft von ½ Zitrone  
1 Prise Zucker  
  
½ l Blumenkohlwasser  
250 ml Sahne  
1 Spritzer Weißwein  
1 Spritzer Zitronensaft  
  
Stärkepulver  
1 Eigelb  
  
800 g Kartoffeln  
  
1 Bund Rucola  
10 g Butter  
  
150 g Krabben  
2 Tomaten  
1 TL Salz  
1 EL Butter

### **Zubereitung:**

Ca. 45 Min.

Blumenkohl bedeckt mit Salzwasser aufkochen. Etwas Zitronensaft und Zucker im Wasser sorgen dafür, dass er weiß bleibt. Nur zwei Minuten kochen lassen, Deckel auf den Topf legen und vom Herd nehmen. Der Blumenkohlkopf zieht jetzt gut durch ohne zu weich zu werden.

Einen halben Liter Blumenkohlwasser mit 200 ml Sahne vermischen, aufkochen und um ein Drittel reduzieren lassen. Mit etwas Weißwein und Zitronensaft abschmecken, ein Spritzer Tabasco steigert den Eigengeschmack.

Mit etwas „Stärkepulver“ leicht sämig machen.

Ein Eigelb mit der zurückgelassenen Sahne verrühren, schnell und kräftig unter die nicht mehr kochende Soße rühren. Beim Legieren darf die Flüssigkeit nicht mehr kochen, das Ei würde gerinnen.

Salzkartoffeln kochen. Beim Abgießen etwas Kochwasser im Topf belassen (4-5 EL).

Rucola waschen und hacken.

Restwasser mit Butter und gehacktem Rucola schwenken, dann die Kartoffeln zufügen.

Zum Schluss Krabben und Tomatenwürfel in sehr wenig Butter erwärmen und vorsichtig unter die Blumenkohl-Soße rühren.

## **Mango - Lassi**

### **Zutaten:**

für 4 Personen

1 Mango  
250 g Natur-Joghurt  
130 ml Milch  
4 TL Zucker  
1 TL Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Ca. 5 Min./ Ruhezeit: 1 Std.

Mango schälen und würfeln.

Alle Zutaten im Mixer fein mixen, mit Zitronensaft abschmecken, mit Zitronenmelisse-Blättchen dekorieren.

Gekühlt servieren. Im Kühlschrank max. 24 Stunden haltbar.