



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 2011

REZEPTE

Knoblauchsuppe mit Wirsing und Tomaten

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

4 Knoblauchzehen
4 Zwiebeln
3 EL Öl
700 g Wirsing
1 Liter Rindfleischbrühe
1 Dose Tomaten
4 Stück Bauernbrot
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprika
1 Bund Thymian

Knoblauchzehen und Zwiebeln fein hacken. Öl im Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Wirsing in Streifen schneiden, hinzufügen und mit andünsten, mit Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und 30 Min. kochen. Tomaten in die Suppe geben. Brotscheiben entrinden, in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen, zusammen mit den Brotwürfeln auf die Suppe streuen und sofort servieren.

Zutaten:
Für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 90 Min.

500 g Lummerbraten
2 EL Sojasauce
4 EL Sonnenblumenöl
1 ½ Liter Wasser

1 kg Stielmus/Rübstiel

700 g Kartoffeln
Salz und Pfeffer

Stielmus/Rübstiel - Eintopf

Fleisch in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit der Sojasauce mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Fleisch hineingeben. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Das Fleisch 45 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit das Stielmus gründlich waschen, vom Grün die ersten 5 cm abschneiden. Ebenso ca. 2 cm von der Wurzel. Alles in 2 cm kleine Stücke schneiden. Kartoffeln in Würfel schneiden, zum Fleisch geben, mit dem restlichen Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz aufkochen lassen und noch mal 20-30 Minuten ziehen lassen.

Warenkunde Mispeln

Die Mispel ist ein Rosengewächs. Mispeln sind roh erst dann genießbar, wenn sie möglichst nach Frost eine Weile gelagert wurden. Der Geschmack ist säuerlich/herb, mit hohem Kaliumgehalt. Die Mispel ist eine alte Kulturpflanze, die auch gerne zur Herstellung von Marmelade verwendet wird.