



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



05. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rosenkohl-Flan

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Rosenkohl

Salz, Pfeffer

1 Msp. Muskat

100 g Sahne

100 g Frischkäse

3 Eier

50 g Mandeln

Butter für die Förmchen



Zubereitung:

ca. 50 Min.

Rosenkohl putzen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen, abgießen, einige Blättchen ablösen und für die Garnitur zurückbehalten. Rosenkohl pürieren,

mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken,

mit Sahne,

Frischkäse,

Eiern und

gehackten Mandeln vermischen.

4 kleine Auflaufförmchen einfetten, jeweils mit den zurückbehaltenen Rosenkohlblättchen auslegen und die Rosenkohlmasse einfüllen.

Förmchen mit Alufolie abdecken und im kochenden Wasserbad ca. 15 Min. garen. Anschließend stürzen und sofort servieren.

Ananas-Porree-Lauch-Salat

Zutaten:

für 4 Personen

3 Stangen Porree

2 Birnen

1 kl. Dose Ananas

1 Sellerieknolle

1 kl. Glas Mayonnaise

1 Becher Joghurt

Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung:

ca. 25 Min. + 1-2 Stunden zum Durchziehen

Porree in feine Ringe schneiden,

Birnen schälen und in Stücke schneiden,

Ananas abtropfen lassen, den Saft auffangen.

Sellerie schälen, in Würfel schneiden, in Salzwasser etwa 15 Minuten garen und über ein Sieb abschütten.

Aus Mayonnaise,

Joghurt und etwas Ananassaft eine Marinade herstellen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die restlichen Zutaten zufügen und vorsichtig unterheben.

Ein bis zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.