



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



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

8. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Vegetarisches Kohlrabi-Kürbis-Gulasch

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

1 – 2 Kohlrabi
500 g Kürbis Hokkaido
1 Zwiebel
250 g Räuchertofu
Öl
1 TL Paprikapulver
Etwas Muskat
Salz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
350 ml Gemüsebrühe

150 ml Schlagsahne
½ Kartoffel

Die Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
Kürbis waschen, von den Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden.
Zwiebel fein hacken.
Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anrösten. Anschließend die gehackte Zwiebel dazugeben und glasig braten.
Paprikapulver
Muskat
sowie Salz und Pfeffer zufügen.
Knoblauchzehe darüber auspressen und Kohlrabi und Kürbis hinzufügen.
Anschließend die Brühe angießen und alles zugedeckt ca. 10 - 15 Minuten weich dünsten.
Mit der Sahne verrühren und eine halbe, geriebene Kartoffel dazugeben, um das Gemüse anzudicken.

Mit Kartoffeln oder Reis servieren.

Weißkohl-Hackfleisch-Topf mit Bulgur

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

1 kleiner Kopf Weißkohl
1 Zwiebel
2 EL Öl
250 g gemischtes Hackfleisch
250 g groben Bulgur
0,5 l Brühe

1 EL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel

Den Weißkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln, in Öl glasig dünsten.
Hack zufügen und gut anbraten. Die Weißkohlstreifen zufügen und mitdünsten.
Nach etwa 3-5 Minuten den Bulgur zufügen und gut unterrühren, dann die Brühe hinzufügen.
Wenn der Bulgur alle Flüssigkeit aufgenommen hat und trotzdem noch nicht gar ist, Brühe nachfüllen.
Wenn der Bulgur gar ist, das Tomatenmark unterrühren und mit dem Kreuzkümmel würzen.