



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



ökokiste

6. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

gefüllte Spitzpaprika

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 15 Min. + Backzeit 40-45 Min.

4 Spitzpaprika

Den Stielansatz von den Paprikaschoten abschneiden und die Kerne und die weißen Scheidewände aus den Spitzpaprika lösen. Anschließend innen und außen waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Beiseite legen.

100 Couscous

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen.

30 g grüne Oliven

Oliven klein schneiden,

2 Zehen Knoblauch

Knoblauch schälen, fein hacken oder pressen,

200 g Schafsfeta

Schafskäse mit den Händen zerbröckeln und zusammen mit Knoblauch, 2 EL

2 EL Olivenöl

Olivenöl, Oliven und

1 EL Thymian

Kräutern zum Couscous geben und vermischen.

1 EL Basilikum

Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Salz, Pfeffer

Paprika mit Couscous-Schafskäse Mischung füllen und in eine feuerfeste, mit Öl bepinselte Backform legen.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und fein hacken.

2 EL Olivenöl

2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel darin anschwitzen, Tomaten

1 Dose Tomaten

hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die

Salz, Pfeffer

Tomatensauce über die Paprika gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 40-50 Minuten zugedeckt garen.

Broccoli-Pfanne mit Tofu und Erdnusssoße

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 44 Min.

1 TL brauner Zucker

Für die Erdnusssoße den Zucker bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren.

½ TL rote Currypaste

Currypaste einrühren,

1 EL Erdnussbutter

Erdnussbutter,

100 g geröstete

und grob zerkleinerte Erdnüsse zufügen und kurz anschwitzen lassen.

Erdnüsse

400 ml Kokosmilch

Kokosmilch und

100 ml Sahne

Sahne zugeben und offen 10 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss mit

Sojasauce

Sojasoße würzen.

4 Zwiebeln

Zwiebeln putzen und in Würfel schneiden,

400 g Tofu

Tofu würfeln.

7 EL Öl

4 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Tofu goldbraun braten.

Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

800 g Broccoli

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Broccoli ca. 4 Minuten bei

100 ml Gemüsebrühe

starker Hitze in Olivenöl braten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei

mittlerer Hitze 3 Minuten garen. Tofu und Zwiebeln zugeben, mit Sojasoße

abschmecken und 2 Minuten weitergaren.

Die Erdnusssoße mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Basmatireis.