

REZEPTE zur Gourmetkiste

Zuckerschoten mit Tofu in Kokosmilch

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25 Min.

250 g Zuckerschoten

Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden und die Fäden abziehen. In Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

1 Bund

Frühlingszwiebeln

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. 1-2 EL grüne Zwiebelringe beiseitelegen.

1 Stück Ingwer

Ingwer und

2 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und fein hacken.

200 g gelbe Tomaten

Tomaten waschen und halbieren.

1 Limette

Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen.

400 g Tofu

100 ml Öl

Tofu in Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen. Den Tofu darin bei starker Hitze etwa 3 Min. knusprig anbraten. Herausheben und auf Küchenpapier abfetten lassen. Dann das Gemüse unter Rühren bei mittlerer Hitze 1-2 Min. braten.

400 ml Kokosmilch

Kokosmilch dazugeben.

Salz, Chilipulver nach

Mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Chili abschmecken.

Geschmack

Tomaten und Tofu hinzufügen und kurz heiß werden lassen. Mit übrigem Zwiebelgrün bestreuen.

Blumenkohl-Curry-Crunch

Zutaten:

für 2 Portionen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 Blumenkohl

Meersalz

Blumenkohl waschen, von den Blättern befreien und in Röschen schneiden. In Salzwasser etwa 6 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

30 geröstete Mandeln

Mandeln hacken.

20 g gepopptes

Amaranth,

Mit Amaranth

4 EL Olivenöl

und 2 EL Öl mischen, salzen.

60 g weißes Mandelmus

Mandelmus

1 TL Currypulver

mit Currypulver

100 ml Wasser

und Wasser mischen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse kurz in einem Topf

erhitzen, evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, wenn das

Mandelmus zu sehr eindickt. Blumenkohl mit 2 EL Olivenöl mischen

und auf einen Teller geben. Mit dem Amaranth Mix bestreuen und

die Currysoße darauf verteilen. Mit Basilikum garniert servieren.

etwas Basilikum

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