

## 43. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Austernpilz-Pfannkuchen

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Ca. 45 Min.

200 g Mehl  
4 Eier (Größe M)  
½ l Milch  
Salz  
Pfeffer  
400 g Porree  
150 g Austernpilze  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
Öl

1 Bund Knoblauch-  
Schnittlauch  
2 EL Chilisosse

Mehl,  
Eier und  
Milch mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt rühren.  
Mit Salz und  
Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten quellen lassen.  
Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.  
Pilze verlesen, säubern und grob in Stücke zupfen.  
Paprika putzen, waschen und in Rechtecke schneiden.  
Zwiebel schälen und würfeln. Eine beschichtete Pfanne mit  
Öl ausstreichen und erhitzen. 1/8 des Teiges darin von jeder Seite ca. 3 Minuten zu  
einem Pfannkuchen backen. 7 weitere Pfannkuchen mit je 1 TL Öl backen. Fertige  
Pfannkuchen warm halten. 1 EL Öl in einer anderen Pfanne erhitzen. Vorbereitetes  
Gemüse und Pilze darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Knoblauch-  
Schnittlauch waschen, trocken tupfen und hacken.  
Chilisosse unter das Gemüse heben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Pfannkuchen mit dem Gemüse belegen, mit Knoblauch-Schnittlauch bestreuen und  
zusammenklappen.

## Butternut-Kürbis, gebacken, mit Reis und Curry-Gemüse

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



**Zubereitung:**  
ca. 60 Min.

1 Butternut-Kürbis  
  
200 g Basmati-Reis  
3 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel  
1 Möhre  
1 Stange Porree  
300 g Brokkoli  
Öl  
5 Lorbeerblätter  
etwas geriebenen Ingwer  
2 EL Curry  
1 Msp. gem. Nelken  
1 Msp. Zimt  
1 EL gem. Koriander  
1 TL Kurkuma  
250 ml Kokosmilch  
250 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz,  
150 g Crème fraîche  
80 g geriebenen Käse

Den Kürbis gut waschen und trocken reiben. Den Kürbis längs dritteln, so dass  
zwei Enden und ein Mittelstück entstehen. Die Enden aushöhlen, die Kerne  
entfernen und etwas Fruchtfleisch herauskratzen. Das Mittelstück halbieren, so  
dass zwei Schiffchen entstehen. Ebenfalls aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln  
und beiseite stellen. Die ausgehöhlten Kürbisstücke im Backofen bei etwa 180°C  
ca. 20-30 Minuten weich backen. Den Reis gar kochen.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.  
Möhre putzen und in Scheiben schneiden.  
Porree putzen, in feine Ringe schneiden.  
Brokkoli waschen und in Röschen teilen.  
Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und erst Knoblauch, dann das restliche Gemüse  
und zum Schluss das Kürbisfleisch vorsichtig anbraten. Lorbeerblätter und  
Gewürze dazugeben und kurz mitdünsten lassen, dann mit Kokosmilch und Brühe  
ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. die  
Hälfte der Sauce, ohne das Gemüse, abnehmen und mit dem Reis vermischen.  
Das Gemisch in die Butternut-Kürbisse füllen.  
Crème fraîche mit Käse vermischen, leicht salzen und jeweils einen Klecks auf die  
gefüllten Kürbisse geben. Nochmal 5 Minuten in den heißen Ofen stellen, bis der  
Käse angeschmolzen ist.

Je ein Kürbisstück auf einem Teller anrichten und mit Curry-Gemüse servieren.

**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](mailto:info@biokiste-aachen.de); Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
BIOLAND-HOF