



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 38a
52070 Aachen

Montag bis Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr oder
Anrufbeantworter

Telefon: +49 241 955 1453

Telefax: +49 241 955 1452

E-Mail: info@bioland-gauchel.de

Internet: www.bioland-gauchel.de

9. Kalenderwoche 2009

REZEPTE zur Gourmetkiste

Fenchel-Möhren-Salat mit Ananas

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 20 Min.

300 g Fenchel
300 g Möhren
300 g Ananas
2 Orangen
1 TL Honig
1 EL Öl
1 Prise Salz
1 Prise Chilipulver
20 g Walnüsse

Fenchel, waschen und in ganz dünne Streifen schneiden.
Möhren schälen und grob raspeln.
Ananas schälen, den mittleren Strunk entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
Orangen pressen und aus Orangensaft, Öl und Honig ein Dressing rühren. Mit Salz und Chili abschmecken.
Gemüse mit dem Dressing mischen und etwas ziehen lassen.

Nüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Chili con Carne (einmal anders)

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
ca. 25-35 Min.

500 g Kartoffeln
500 g Rinderhack
Öl
1 Stange Porree oder 3
Zwiebeln,
2 Zehen Knoblauch
1 Paprika
1 Dose geschälte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
400 g Ananas
1-2 Chilischoten (oder
Chilipulver)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Kräuter

Kleingeschnittene Kartoffeln kochen und im Topf leicht stampfen (zum binden der Suppe).....
In einer Pfanne Hackfleisch mit etwas Öl krümelig anbraten. Zu den Kartoffeln geben.
Porree, Paprika und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen und anschließend in den Topf geben.

Tomaten (püriert) und Kidneybohnen zufügen. Alles ca. 5-7 Min. kochen lassen. Evtl. mit Wasser oder Kokosmilch verdünnen.

Ananas klein schneiden und ebenfalls zufügen.
Mit Chili, Salz, Pfeffer, Paprikapulver scharf abschmecken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen.