



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen

Zum Blauen Stein 26-34
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@biokiste-aachen.de
Internet: www.biokiste-aachen.de



51. Kalenderwoche 2009

REZEPTE zur Gourmetkiste

Ananas Paprika-Curry

Zutaten:

für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
600 g rote Paprika
600 ml Kokosmilch
Salz
2 EL Curry
250 g Ananas
2 EL Grapefruitsaft
50g Cashewkerne
Basilikum



Zubereitung:

ca. 20 Min.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten.
Paprika putzen und in Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Mit Kokosmilch ablöschen, 10 Min köcheln lassen, mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Ananas in kleine Stücke schneiden und zugeben, weitere 5 Min köcheln lassen.
Curry mit Grapefruitsaft abschmecken, mit gerösteten Cashewkernen und Basilikum bestreuen.

Sieht besonders schön aus wenn es in längs durchgeschnittener Ananashälfte serviert wird.

Käsesalat mit Eiern, Porree, Paprika und Ananas

Zutaten:

für 4 Personen

250 g Emmentaler
250 g Butterkäse
250 g Paprika
1 Stange Porree
300 g Ananas
3 Eier

250 g Majonäse
150 g Natur-Joghurt
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

ca. 30 Min.

Den Käse in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten putzen und ebenfalls würfeln.

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden.

Die Ananas in kleine Stücke schneiden.

Die Eier hart kochen, pellen und ebenfalls klein schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Mit Majonäse o.ä. und Natur-Joghurt vermischen und nach Geschmack würzen.

Einfach köstlich zur Brotzeit, als Beilage zum Fondue oder einfach so zum Schlemmen.

Tipp: Am besten einige Stunden vorher zubereiten, damit der Lauch schön durchzieht.