



**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](mailto:info@biokiste-aachen.de)

Internet: [www.biokiste-aachen.de](http://www.biokiste-aachen.de)



**19. Kalenderwoche 2010**

## REZEPTE zur Gourmetkiste

### Kräuter - Fenchel - Risotto mit Hühnerschenkel

#### Zutaten:

für 4 Personen



#### Zubereitung:

ca. 50 Min.

400 g Tomaten, passiert  
400 ml Hühner- oder  
Gemüsebrühe  
2 Msp. Sambal Oelek  
2 EL Olivenöl  
500 g Fenchel  
4 Zehen Knoblauch  
1 Bund gemischte Kräuter  
Salz, Pfeffer  
4 Hühnerschenkel

Tomaten zerdrücken und  
mit gleicher Menge Brühe verrühren und bei mittlerer Hitze auf die  
Herdplatte stellen.  
Sambal Oelek und  
Olivenöl dazugeben.  
Fenchel putzen, klein schneiden.  
Knoblauch schälen, klein hacken  
Kräuter waschen und hacken. Alles zur Tomatenbrühe geben.  
Salzen und pfeffern.  
Hühnerschenkel dazulegen. Deckel auflegen. Einmal aufkochen  
lassen, dann Hitze auf Minimum reduzieren. Jetzt ca. 15 Minuten sanft  
mit Deckel köcheln lassen. Dabei darauf achten, dass das Huhn  
entweder komplett in der Flüssigkeit liegt oder ab und zu wenden.  
Hühnerschenkel heraus nehmen und mit der Innenseite nach oben in  
eine Auflaufform oder einen Bräter legen und 7 Minuten unter den Grill  
stellen. Dann umdrehen und weitere 7 Minuten grillen.  
Reis in den Topf geben. Umrühren. Auf kleinster Flamme mit Deckel  
einmal aufkochen lassen, dann ohne Deckel weiter köcheln. Immer  
wieder rühren, ggf. Flüssigkeit nachgeben, damit ein sämiges Risotto  
entsteht.  
Parmesan in das Risotto reiben. Kurz vor dem Anrichten das Risotto  
mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken.

4 Tassen Risottoreis

50 g Parmesan  
Senf, Salz, Pfeffer

### Spitzkohl - Möhren - Suppe

#### Zutaten:

für 4 Portionen



#### Zubereitung:

ca. 25 Min.

400 g Spitzkohl  
200 g Möhren  
200 g Lachsschinken  
4 Zehen Knoblauch  
2 TL Sojasauce, hell  
350 ml Milch  
500 ml Hühnerfond  
Zitronengras, Ingwer, Koriander,  
2 TL Currypulver, Chilipulver  
200 g Möhren, in Streifen  
4 EL Crème fraîche  
Öl (Erdnussöl und Sesamöl)

Den Kohl waschen und raspeln  
Möhren schälen und fein raspeln  
Lachsschinken in feine Streifen schneiden  
Knoblauch zerdrücken.  
alles in Erdnussöl andünsten und die Sojasauce dazugeben.  
Mit der Milch und  
dem Hühnerfond aufgießen,  
die Gewürze und  
die Möhrenstreifen dazugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln  
lassen.  
Die Crème fraîche zufügen, noch mal abschmecken und vor dem  
Servieren Sesamöl darüber träufeln.