



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

Internet: www.biokiste-aachen.de



20. Kalenderwoche 2010

REZEPTE zur Gourmetkiste

Möhrensuppe mit Mango

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

600 g Karotten
3 cm Ingwer
½ Bd. Lauchzwiebeln
1 TL Curry
2 EL Sojaöl
1 l Gemüsebrühe
2 rote Chilischoten
400 ml Kokosmilch
2 EL Limettensaft
1 Mango

Karotten schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Karotten, Lauchzwiebeln, Ingwer und Curry in Öl dünsten. Mit Brühe aufgießen und 10-12 Min. köcheln lassen. Ein Drittel des Gemüses herausnehmen, den Rest mit dem Pürierstab zerkleinern. Chilischoten in schmale Ringe schneiden, mit dem beiseite gestellten Gemüse und der Kokosmilch in die Suppe geben und aufkochen. Die Mangowürfel zugeben. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Asiatisches Süßkartoffel-Curry

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

3 Süßkartoffeln
2 Stück Pak Choy
1 EL Curry
½ Bd. Lauchzwiebeln
2 TL brauner Rohrzucker
1 EL Fischsoße
2 EL Limettensaft
4 cm Ingwer
1 Stängel Zitronengras
2 Knoblauchzehen
Basilikum, frisch
2 EL Erdnussöl
400 ml Kokosmilch

Öl im Wok erhitzen und bei schnellem Rühren fein geschnittenen Ingwer, Lauchzwiebeln und Knoblauch sowie Zitronengras mit dem Curry zusammen anschwitzen. Mit ein wenig Wasser ablöschen, nach und nach die Kokosnussmilch zugeben und gut rühren, kurz aufkochen. Das Ganze mit Fischsoße, Zucker und Limettensaft abschmecken. In die fertige Soße die Süßkartoffelwürfel und den in Streifen geschnittenen Pak Choy geben und alles in ca. 10 Min. bissfest garen. Zum Schluss die in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen unterheben.

Passt zu Fisch und Huhn, kann aber auch als Hauptgericht gegessen werden, dann ggf. noch anderes Gemüse wie Zuckerschoten oder Paprikastreifen zufügen.