



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



35. Kalenderwoche 2010

REZEPTE zur Gourmetkiste

Kürbiseintopf mit Süßkartoffeln

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 40 Min.

500 g Hokkaido Kürbis

500 g Süßkartoffeln

300 g durchw. Speck

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 TL Curry

1 rote Peperoni

1 l Hühnerbrühe

¼ l Apfelsaft

Salz, Pfeffer

2 säuerliche Äpfel

1 TL Butter

1 Bd. Petersilie

Beim Kürbis die Kerne entfernen und grob würfeln.

Die Süßkartoffeln waschen und grob würfeln.

Speck in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf goldbraun braten.

In Spalten geschnittene Zwiebeln und

in Scheiben geschnittenen Knoblauch zufügen.

Die Masse mit Curry bestäuben und kurz weiterdünsten.

Kürbis, Süßkartoffel und Peperoni (an den Seiten eingeritzt) zugeben und ca. 5 Minuten schmoren.

Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwa 30 Min. köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Peperoni entfernen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln und in Spalten schneiden.

In 1 TL Butter in einer Pfanne ca. 4 Minuten anbraten und 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Suppentopf geben.

Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Wassermelonen-Tomaten-Salat

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 15 Min.

8 Tomaten

¼ Wassermelone

3 Zweige Pfefferminze

3 Zweige Zitronenthymian

Balsamico

Öl

Salz und Pfeffer

Die Tomaten einige Sekunden in kochendes Wasser legen, abkühlen, schälen, in kleine Stücke schneiden und die Kerne nach Belieben entfernen.

Die Wassermelone von der Schale lösen, klein schneiden und evtl. die Kerne entfernen.

Tomaten- und Wassermelonenstücke in eine Schüssel füllen.

Zitronenthymian- und Pfefferminzblättchen von den Stängeln lösen und darüber streuen.

Balsamico und Öl zu einem Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Schüssel geben, alles verrühren und den Salat kühl servieren.

Dazu passt Baguette.