



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



22. Kalenderwoche 2011

REZEPTE

Gemüsepfanne aus dem Wok

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

1 Hähnchenbrustfilet
2 EL Sojasoße

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke teilen und mit zwei Eßlöffeln Sojasoße in einer Schüssel marinieren.

Zur Seite stellen.

1 Knoblauchzehe
1 Kohlrabi
1 rote Paprikaschote
100 g Zuckerschoten
1 kl. Wirsing

Knoblauchzehe fein,
Kohlrabi in dünne Stifte,
Paprika in Würfel,

Zuckerschoten in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

1 EL Öl

Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne sehr heiß werden lassen.

Fleisch etwa 5 Min. unter Rühren anbraten, dann Knoblauch, Kohlrabi und Paprika zufügen, weitere 3 Min. braten, zum Schluss den Wirsing und die Zuckerschoten in die Pfanne geben, noch einmal 3 Minuten braten.

Salz od. 1-2 EL Sojasoße

Mit Sojasoße oder Salz abschmecken.

Sofort servieren. Als Beilage Reis oder Wok-Nudeln.

Wirsing - Gulasch

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 60 Min.

Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
500 g Schweinegulasch

In einem Topf das Sonnenblumenöl heiß werden lassen.

Zwiebel würfeln.

Das Schweinegulasch bei großer Hitze anbraten, bis es Farbe bekommt. Ist das Gulasch gut angebraten, die Zwiebeln zugeben.

200 ml Gemüsebrühe
50 ml Rotwein
3 Lorbeerblätter
Meersalz, Kümmel
Salz, Pfeffer
Dillspitzen

Mit der Gemüsebrühe und

50 ml Rotwein ablöschen.

Lorbeerblätter und je

1 Teelöffel Kümmel, Pfeffer, Salz und Dillspitzen in den Topf geben.

1 Wirsing

Das Gulasch 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren – regelmäßig umrühren.

In der Zwischenzeit den Wirsing in Streifen schneiden, kurz blanchieren.

1 Paprika rot
1 Stange Porree

Paprika würfeln.

Porree in Scheiben schneiden. Zum Gulasch geben und weitere 15 Minuten mitschmoren lassen. Den blanchierten Wirsing zufügen.

100 g Schmand
50 g Quark 40 %

Schmand und

Quark verrühren. Kurz vor dem Servieren unter das Gulasch rühren.