



**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)



ökokiste

### 33. Kalenderwoche 2011

## **REZEPTE zur Gourmetkiste**

### **Kohlrabi asiatisch**

#### **Zutaten:**

Für 4 Personen



Erdnussöl

1 großer Kohlrabi

1 Bd. Lauchzwiebeln

200 g geräucherter Tofu

1 Stück frischer Ingwer

Sherry Fino Dry

Sojasoße

Sesamöl geröstet

Sesamkerne

#### **Zubereitung:**

Ca. 45 Min.

Erdnussöl im Wok erhitzen.

Kohlrabi schälen, erst in Scheiben dann in Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit den Kohlrabistücken im Öl anbraten.

Tofu in Würfel schneiden und kurz mitbraten.

Kleingeschnittenen Ingwer zufügen.

Mit dem Sherry ablöschen und mit

Sojasoße würzen.

Zum Schluss etwas Sesamöl unter das Gemüse mischen,

Sesamkerne trocken in einer Pfanne rösten und über das Gemüse streuen.

Dazu passt gekochter Reis.

#### **Zutaten:**

für 4 Personen



400 g Spaghetti

1 Knolle Fenchel

½ Bd. Lauchzwiebeln

100 g Tomaten

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

60 g getrocknete Tomaten

1 Peperoni

1 TL Thymian

1 TL gem. Fenchelsamen

Saft von 1 Limette

1 EL Crème fraîche

Salz, Pfeffer

50 g Walnüsse

Geriebener Pecorino

#### **Zubereitung:**

Ca. 45 Min.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Fenchel und

Lauchzwiebeln fein schneiden,

Tomaten in Stücke schneiden.

Im Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten.

Knoblauch,

getrocknete Tomaten und

Peperoni klein schneiden und mit in die Pfanne geben.

Thymian und

Fenchelsamen zufügen.

Die Hitze etwas reduzieren und weitere 5 Min. dünsten lassen.

Anschließend Limettensaft und

Crème fraîche zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne rösten.

Die Spaghetti zusammen mit dem Gemüse und den

Walnusskernen anrichten. Mit geriebenem Pecorino bestreuen.

### **Tomaten-Fenchel-Spaghetti**



**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)



ökokiste