



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



ökokiste

10. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Kichererbsen-Curry mit Ananas

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 45 Min. + 24 Stunden Einlegen der Kichererbsen

150 g Kichererbsen
3 Tassen Sojasauce

Die Kichererbsen ca. 24 Stunden in 2 Tassen Sojasauce und Wasser einweichen.

1 Paprikaschote
1 Zwiebel
500 g Auberginen
150 g Champignons
200 g Zucchini
1 Stück Ingwer, 2-3 cm

Paprika putzen und würfeln.
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Auberginen waschen und würfeln.
Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
Zucchini putzen und in halbe Scheiben schneiden.
Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

2 EL Sesamöl

Etwas Sesamöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen und nach und nach Gemüse zufügen und dünsten.

4 TL Currypulver
3 TL Sesam
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
1 TL Thymian
1 TL Muskat
2 Chilischoten
3 Scheiben Ananas
180 g Bambusscheiben
4 TL Kresse
50 ml Reiswein

Die Kichererbsen abtropfen lassen und ebenfalls in den Topf geben.
Die Gewürze (Sesam, Currypulver, Chilipulver, Thymian, Muskat) in einer Tasse mischen und ca. die Hälfte des Tasseninhaltes gleichmäßig im Topf verteilen. Mit einem Löffel umrühren.

400 ml Kokosmilch

Die Chilischoten fein hacken,
Ananas schälen, Mittelstrunk entfernen und 3 Scheiben würfeln,
Bambus in Streifen schneiden. Alles zufügen und die Kresse,
den Reiswein und
1 Tasse Sojasauce in den Topf geben.
Zum Schluss die Kokosmilch hinzufügen und mit dem Rest der Gewürzmischung nachwürzen. Bei mittlerer Hitze etwa 15-25 Minuten garen. Gelegentlich umrühren. Heiß servieren.

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min.

4 Scheiben Seelachsfilets
1 Zwiebel
200 g Champignons
Öl
Pfeffer, Salz
1 Blumenkohl
250 ml Wasser
Muskat, Paprikapulver
2 Zehen Knoblauch

Seelachs und
Zwiebel in Würfel schneiden,
Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel, Seelachs und
Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Pfeffer und
Salz würzen.
Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und in die Pfanne
geben. Das Wasser, Muskatnuss, gewürfelten Knoblauch und
Paprikapulver hinzugeben und so lange kochen lassen (5-10 Min. mit
Deckel), bis der Blumenkohl gar ist. Hin und wieder umrühren.

2 Becher Crème fraîche

Am Schluss Crème fraîche in die Pfanne einrühren und nochmals 1-2
Minuten köcheln lassen. Dazu passt Reis.

Fisch-Blumenkohl-Pfanne