



**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)



## 43. Kalenderwoche 2012

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Kaki Salat

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 20 Min.

1 Endiviensalat  
3 Kaki (Sharonfrüchte)

Den Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Kaki schälen und würfeln, die Früchte sollten noch fest, aber nicht hart sein.

400 g Fenchel  
**Für das Dressing:**  
1 Banane, reif

Den Fenchel putzen und fein würfeln, eventuell vorhandenes Grün abschneiden und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Banane schälen, in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Die Banane muss reif sein, aber keinesfalls überreif.

½ Bund Petersilie  
7 EL Öl  
3 EL Zitronensaft  
1 ½ TL Senf  
1 ½ TL Honig,  
Salz und Pfeffer

Die Petersilie von den Stängeln abzupfen und hinzugeben, ebenso alle anderen Zutaten. Mit dem Pürierstab gut durchmischen. Beim Abschmecken gegebenenfalls noch Honig hinzugeben, wenn die Banane nicht genügend Süße geliefert hat. Wer es schärfer mag, kann auch scharfen oder Dijon-Senf verwenden. Das Dressing über den Salat geben, durchmischen und den Salat kurz durchziehen lassen.

## Rote Bete Crumble mit Fenchel

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 80 Min. +30 Min. Backzeit

600 g Rote Bete  
1 Lorbeerblatt  
800 g Fenchel  
  
5 El Olivenöl  
Pfeffer  
Salz  
4 El Chardonnay-Essig  
4 El Mandelöl

Rote Bete putzen und mit dem Lorbeerblatt in reichlich kochendem Salzwasser in 45-60 Minuten gar kochen.

Fenchel putzen. Fenchelgrün abzupfen und beiseite stellen. Knollen halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin von beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Rote Bete abgießen, etwas abkühlen lassen. Essig und Mandelöl in einer Schale verrühren. Rote Bete schälen und in ca. 2 cm dicke Spalten in die Vinaigrette schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale fein abreiben. Ingwer fein hacken. Zitronenschale, Mehl, Zucker und 1-1 1/2 Tl Salz zugeben und kurz mischen. Kalte Butter nach und nach in kleinen Stücken zugeben und mixen, bis etwa erbsengroße Streusel entstehen (alternativ die Zutaten in einer Schüssel mit den Händen zu Streuseln reiben).

Zitronenschale  
60 g Ingwer  
130 g Mehl  
40 g Zucker  
50 g Butter (kalt)

Fenchel und Rote Bete in eine Gratinform füllen. Streuselmasse darüber geben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 30-35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind. Mit dem Fenchelgrün garniert servieren.