



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

4. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Selleriesalat mit frischer Ananas

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 30 Min. + 60 Min. Ruhezeit

200 g Knollensellerie
2 EL Zitronensaft

100 g Porree
150 g Apfel

1 EL Walnusskerne
1 EL Joghurt-Salatcreme
2-3 EL Milch
Salz
weißer Pfeffer aus der
Mühle
100 g frisches
Ananasfruchtfleisch

Den Knollensellerie großzügig schälen und waschen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. In eine Schüssel füllen und sofort mit 1 EL Zitronensaft vermischen.

Porree waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen und klein würfeln und mit Porree unter den Knollensellerie mischen.

Die Walnusskerne grob hacken.

Die Joghurt-Salatcreme mit der Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Mit der Hälfte der Walnusskerne unter den Sellerie-Apfel-Mix rühren. Den Salat zum Durchziehen zugedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.

Vor dem Servieren das Ananasfleisch in kleine Würfel oder Stücke schneiden und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Mit den übrigen Walnüssen bestreut servieren.

Sauerkraut Shanghai

Zutaten:

für 3 Personen



Zubereitung:

ca. 30-40 Min.

500 g Sauerkraut
200 g Ananas
1 Paprika, rot
1 Zwiebel
1 EL Ingwer, frisch
1 EL Margarine

Sauerkraut abtropfen lassen.

Ananas in kleine Stücke schneiden.

Paprika waschen und klein würfeln.

Zwiebel und

Ingwer fein würfeln.

Margarine in einer Pfanne zerlassen und die beiden Zutaten darin anschwitzen. Sauerkraut dazugeben. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. garen.

Anschließend Ananas und Paprika hinzufügen und weitere 5 Min. kochen lassen.

2 EL Chilisaucе, süß
1 TL Zitronensaft
Pfeffer
Salz

2 EL süße Chilisaucе und

1 TL Zitronensaft dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.