



**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)



## 7. Kalenderwoche 2013

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Dattel-Bananen-Nusskuchen

### Zutaten:

für 4 Personen

225 g Datteln, getrocknet  
300 ml Milch

275 g Vollkornmehl  
100 g Butter

75 g Haselnüsse  
2 reife Bananen  
½ Pck. Backpulver  
1 Ei



### Zubereitung:

ca. 30 Min. + 45 Min. Backzeit

Datteln entsteinen und grob in Würfel schneiden.  
Milch unter Rühren aufkochen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen das Mehl in eine Schüssel geben.  
Butter zugeben und mit dem Mehl verkneten, bis die Mischung Brotkrümeln ähnelt.

Nüsse grob hacken.  
Bananen zerdrücken.

Backpulver

Ei und Datteln unterrühren und mit allen Zutaten vermischen.

Teig in eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, und bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

### Tipp

Je nach Geschmack den warmen Kuchen mit Honig bestreichen.

## Marokkanisches Gulasch

### Zutaten:

für 4 Personen

1 rote Zwiebel  
1 Knolle Fenchel

2 Zehen Knoblauch  
2 EL Öl

750 g Rindergulasch  
(im Original mit  
Lammfleisch)

¼ TL Salz

1 TL Zimt, je 2 TL  
Kreuzkümmel, Koriander

¼ TL Cayennepfeffer

150 g Datteln

450 ml Brühe



### Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 30 Min. + ca. 2 Stunden Schmorzeit

Zwiebel in dünne Ringe schneiden,  
Fenchel putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann den  
Fenchel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Alles kurz in heißem Öl anbraten und zur Seite stellen.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Öl anbraten.  
Salz sowie die restlichen

Gewürze dazugeben und eine Minute mit anbraten.

Datteln entsteinen, würfeln und zusammen mit der Zwiebel-Fenchel-  
Mischung und der Hälfte der

Brühe zum Fleisch geben. Alles gut mischen und zugedeckt unter  
gelegentlichem Rühren etwa 2 bis 2 1/2 Stunden bei schwacher Hitze  
schmoren. Nach und nach die restliche Brühe zugeben.