



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



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

7. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Rigatoni mit Fenchel

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30-35 Min.

500 g Rigatoni (Nudeln) Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

800g Fenchel In der Zwischenzeit die Fenchelknollen putzen. Fenchel längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in schmale Streifen schneiden.

4 El Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Zucker
1/2 El Butter 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel darin bei starker Hitze 4 Min. braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Butter und 1 EL Wasser zugeben und den Fenchel bei mittlerer Hitze 3 Min. garen.

Zitronensaft Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser zum Fenchel geben, aufkochen und dann die Nudeln unter den Fenchel mischen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft würzen.

4 EL Grana Padano
(oder anderer
italienischer Hartkäse) Fenchel-Pasta mit 2 El Olivenöl beträufeln und mit 3-4 EL geriebenem Grana Padano bestreut servieren.

Steckrüben-Schweinegulasch

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 70 Min.

Butterschmalz
750 g Schweinegulasch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Mehl
500 ml Gemüsebrühe Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen und das Fleisch darin schön braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hacken, zufügen und ebenfalls anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und gut verrühren. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten im geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

400 g Steckrüben
250 g Möhren
2 EL Petersilie
Pfeffer, Salz Steckrüben schälen und in Würfel schneiden, Möhren putzen und in Scheiben schneiden, Petersilie hacken. Alles zum Gulasch geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Erneut 30 Minuten köcheln lassen. Abschließend noch mal abschmecken, evtl. etwas nachwürzen.

Dazu passen Salzkartoffeln.