



## 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)



**GUT PAULINENWÄLDCHEN**  
**BIOLAND-HOF**

**15. Kalenderwoche 2014**

# REZEPTE

## Exotischer Snack

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 20 Min.

600 g Knollensellerie  
2 Fenchelknollen

2 cm Ingwerwurzel  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

2 EL Zucker  
4 EL Reissessig

Knollensellerie schälen und in kleine Stücke schneiden.  
Fenchel waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Das Grün kann mitgegessen werden oder später als Garnitur verwendet werden.  
Ingwer klein hacken.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.  
Dann alles zusammen anbraten.  
Wer es milder mag,  
der fügt die Chilischoten unzerteilt hinzu und nimmt sie später raus.  
Und wer scharf mag,  
hackt Chili klein dazu.  
Zucker und Reissessig hinzufügen.  
Bei hoher Hitze solange braten, dass die Knusprigkeit erhalten bleibt.

Mit einem Laugenbrötchen oder Reis servieren.

## Rucola-Möhren-Salat mit Mango

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 15 Min.

125 g Rucola  
2 Möhren  
 $\frac{3}{4}$  Mango

Dressing  
3 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
Muskat, Salz, Pfeffer  
Salatkräuter  
Pinienkerne

Rucola waschen und trocken schleudern.  
Möhren fein reiben.  
Mangofleisch klein würfeln.  
Alle Zutaten vermischen.

Aus Öl,  
Essig,  
den Gewürzen  
und Kräutern ein Dressing rühren und über den Salat geben.  
Pinienkerne anrösten und über den Salat streuen.