



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



18. Kalenderwoche 2014

REZEPTE zur Gourmetkiste

Pak Choy - Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25 Min.

500 g Pak Choy
1 Zwiebel
1 Bd. Radieschen

200 g Tofu
1 Chilischote

3 EL Öl
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce
¼ TL Ingwerpulver
¼ TL Zitronengras
½ TL Zucker
1 Prise Salz

40 g Erdnüsse

Pak Choy waschen und in Scheiben schneiden.
Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
Gemüse in einer Schüssel mischen.
Tofu würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl goldbraun anbraten.
Chilischote entkernen und klein schneiden.
Für die Vinaigrette:
2 El. (Erdnuss)öl,
Zitronensaft,
Sojasoße,
Ingwer-
Zitronengraspulver,
Zucker
und einer Prise Salz kräftig aufschlagen.
Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln.
Erdnusskerne zum Schluss zur Tofupfanne zugeben, kurz mitschwenken
und beides noch heiß auf den Salat geben und servieren.

Steckrübenscurry

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

1 kg Steckrübe
500 g Paprika
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen

800 ml Kokosmilch
2 TL Currypaste
2 TL Currypulver
2 TL Koriander

Salz

evtl. Champignons

Steckrüben schälen und würfeln.
Paprika waschen und ebenfalls würfeln.
Zwiebeln
und Knoblauch schälen und fein hacken.
In einer geschlossenen Auflaufform
die Kokosmilch
mit Currypaste,
Currypulver
und Koriander verrühren.
Steckrüben, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und alles gut
verrühren. Mit Salz abschmecken.
Die Auflaufform schließen und das Gemüse bei 180°C ca. 45 Minuten
garen.
Wer Pilze mag, kann wenige Minuten vor Ende der Garzeit noch
Champignons hinzufügen.