



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



23. Kalenderwoche 2010

REZEPTE zur Gourmetkiste

Salat mit Melone und Hähnchenbrust

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 20 Min.

1 Hähnchenbrustfilet
1 Galiamelone
1 Paprikaschote, rot
Rosenpaprikapulver, Salz,
Pfeffer
2 EL Öl
½ Kopfsalat

Die Melone halbieren und mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen.

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut würzen und in heißem Öl rundherum braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Paprika in Streifen schneiden. Paprikastreifen, Salat und Melonenbällchen vorsichtig untereinander heben.

Für das Dressing:

3 EL Distelöl
1 EL Balsamico Essig, weiß
Pfeffer, Salz

Dressing unter den Salat mengen. Salat in die Melonenhälften geben und das gebratene Hähnchenbrustfilet darüber verteilen. Damit die Melone nicht wackelt, kann man sie unten etwas gerade abschneiden.

Marinierte Aubergine

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 15 Min. 24 Stunden Ruhezeit

500 g Aubergine
2 Knoblauchzehen
1 TL Oregano
Salz
3 EL Olivenöl
½ Tasse Weißweinessig
1 Msp. Cayennepfeffer

Die Auberginen waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit 1 EL Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Auberginen kalt abspülen, ausdrücken und mit einem Küchenkrepp trockentupfen, in Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und mit dem Oregano fein hacken. Aus Essig, Knoblauch, Oregano, Cayennepfeffer und Salz eine Marinade rühren. Die Auberginen damit begießen und ca. 24 Stunden ruhen lassen.