



**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)



## 42. Kalenderwoche 2010

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Chili con Kürbis

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

30-40 Min.

1 Hokkaidokürbisse

Den Kürbis vierteln, entkernen und schälen. 600 g Kürbisfleisch abwägen und würfeln.

1 Zwiebel

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Knoblauchzehen

1 Stange Staudensellerie

Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Chili waschen, entkernen und fein würfeln.

1 rote Chillischote

1 EL ÖL

600 g gem. Hackfleisch

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Knoblauch und Chili darin andünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten.

1 Dose Tomaten

Tomaten etwas zerkleinern und zum Hack geben. Aufkochen und Kürbisfleisch dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

1 Dose Kidneybohnen

Inzwischen Kidneybohnen in ein Sieb gießen, kurz abspülen und abtropfen lassen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kidneybohnen unter den Hacktopf mischen.

## Birnen-Rotkohl-Salat

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 15-20 Min.

350 g Rotkohl

Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden und auf Salattellern anrichten.

2 Stk. Birnen

Birnen,

5 Stk. Frühlingszwiebeln

Zwiebeln und

2 Stk. Möhren

Möhren würfeln, in einer Schüssel mischen und auf dem Rotkohl verteilen.

5 EL Birnensaft

Aus den restlichen Zutaten das Dressing anrühren, über den Salat gießen und sofort servieren.

1 TL Senf

1 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

1 Stk. Knoblauchzehe

1 EL Lauchröllchen