



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

2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel darin bei starker Hitze 4 Min. braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und

Salz, Pfeffer,

1 Prise Zucker würzen.

Zucker

1/2 El Butter

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.

4 EL Grana Padano

Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft würzen.

(oder anderer

Fenchel-Pasta mit 2 El Olivenöl beträufeln und mit

italienischer Hartkäse)

3-4 EL geriebenem Grana Padano bestreut servieren.

Steckrüben-Schweinegulasch

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 70 Min.

Butterschmalz

Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen und das Fleisch darin schön braun anbraten.

750 g Schweinegulasch

Zwiebeln und

2 Zwiebeln

Knoblauch hacken, zufügen und ebenfalls anbraten.

2 Knoblauchzehen

2 EL Mehl

Mit dem Mehl bestäuben und gut verrühren.

500 ml Gemüsebrühe

Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und 30 Minuten im geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

400 g Steckrüben

Steckrüben schälen und in Würfel schneiden,

250 g Möhren

Möhren putzen und in Scheiben schneiden,

2 EL Petersilie

Petersilie hacken.

Pfeffer, Salz

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.