



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

## **Bioland-Hof Gut Paulinenwäldchen**

Zum Blauen Stein 26-34  
52070 Aachen

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)



**14. Kalenderwoche 2010**

# **REZEPTE zur Gourmetkiste**

## **Orangen-Fenchel-Salat mit Sprossen**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



2-3 EL Apfelessig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
3-4 EL ÖL (z.B. Walnussöl)  
1 Zwiebel  
1 Fenchelknolle  
1 Möhre  
1 Orange  
3-4 EL Zitronensaft  
50 g Sprossen  
50 g Feldsalat  
evt. 50 g Comté oder Gouda

### **Zubereitung:**

ca. 30 Min.

Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker gut mit Öl verrühren.

Zwiebel fein würfeln und zugeben.

Fenchel in feine Scheiben hobeln.

Möhren in feine Stifte schneiden.

Orange schälen und würfeln.

Mit Zitronensaft beträufeln.

Sprossen abspülen und abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen.

Alles mischen und den Käse fein darüber hobeln.

## **Rübensuppe mit Lachswürfeln**

### **Zutaten:**

für 4 Personen



600 g Steckrüben  
1 große Zwiebel  
1 große Möhre  
2 große Kartoffeln  
1 kleiner Apfel, säuerlich  
1 EL Butterschmalz  
1 Liter Gemüsebrühe  
½ TL Koriander  
1 EL Balsamico, weiß  
150 g Crème fraîche  
150 g Lachs (Räucherlachs)  
Salz und Pfeffer  
evt. Dill

### **Zubereitung:**

ca. 15 Min.

Steckrüben, Zwiebel, Möhre, Kartoffeln und Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen, erst die Zwiebel, dann das Gemüse und den Apfel unterrühren und anbraten.

Die Brühe zugeben und alles zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Die Suppe etwas pürieren. Falls sie zu dick ist, mit Brühe wieder verdünnen.

Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Balsamico abschmecken. Crème fraîche unterrühren und noch mal kurz erhitzen, nicht kochen.

Die Suppe in Teller füllen und mit Lachswürfeln und Dill anrichten.