



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



20. Kalenderwoche 2011

REZEPTE

Rotbarsch auf Julienne von Kohlrabi und Rote Bete

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25 Min.

4 Rotbarschfilets

400 g Rote Bete

1 Kohlrabi

1 TL Öl

1 EL Öl

1 EL Zitronensaft

Zucker

Salz und Pfeffer

Butter

Meersalz, grob

Rote Bete waschen und schälen.

Kohlrabi waschen und schälen.

Rote Bete und Kohlrabi in feine Streifen (Julienne) hobeln. Diese in einer geschlossenen Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten, dann bei offener Pfanne und geringer Hitze weitere 5 Minuten garen.

Aus Öl,

Zitronensaft,

Zucker,

Pfeffer und Salz eine Vinaigrette anrühren und das Gemüse damit würzen.

Die Fischfilets ungewürzt auf der Hautseite ca. 2 Minuten kräftig in Butter anbraten, dabei aber aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt. Fisch wenden und auf ausgestellter Platte weitere 2-3 Minuten gar ziehen lassen. Mit etwas grobem Meersalz würzen. Gemüse auf Teller verteilen und fisch darauf anrichten.

Frühlings – Spargel - Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 20 Min.

1 Bund Radieschen

1 kg weißer Spargel

Die Radieschen waschen.

Den Spargel schälen, in Stücke schneiden. In Wasser ca. 8 Min. kochen, aus dem Wasser herausnehmen und in einer Salatschüssel abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Radieschen in Scheiben schneiden und zum abgekühlten Spargel geben.

Aus Öl, Zitronensaft, etwas Spargelsud, den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten und über das Gemüse geben.

Alles gut durchrühren und ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Kräuter der Saison

(Schnittlauch, Petersilie,
Basilikum usw.)