



**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)



## **23. Kalenderwoche 2011**

# REZEPTE

## **Fenchel-Fischtopf**

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Ca. 20 Min.

200 g Fenchel  
1 Kohlrabi  
½ Spitzkohl  
30 g Butter  
750 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker  
500 g Rotbarschfilet  
einige Zitronenscheiben

1 Bund Dill

Fenchel,  
Kohlrabi und  
Spitzkohl putzen, waschen und würfeln, Fenchelgrün beiseite legen.  
Das Gemüse in der zerlassenen Butter andünsten.  
Mit der Brühe ablöschen.  
Im geschlossenen Topf 10-15 Minuten ziehen lassen.  
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.  
Rotbarschfilet in der Zwischenzeit in einem anderen Topf in leise  
kochendem Wasser mit Salz und den Zitronenscheiben zugedeckt  
8 Minuten ziehen lassen.  
Dill und Fenchelgrün fein hacken.  
Fischfilet mit dem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen, in  
mundgerechte Stücke zupfen und zur Gemüsesuppe geben.  
Mit dem gehackten Dill und Fenchelgrün garniert servieren.

## **Zucchini-Puffer**

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Ca. 25 Min.

400 g Zucchini  
400 g Kartoffeln  
200 g Frühlingszwiebeln

2 Eier  
2 EL Mehl  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Ausbacken

Crème fraiche

Zucchini und  
Kartoffeln grob in eine Schüssel raffeln.  
Frühlingszwiebel in 3-cm-lange Streifen schneiden und zu der  
Gemüsemischung geben.  
Eier und  
Mehl zufügen, gut mischen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Je 1 EL der Masse ins heiße Fett geben und von jeder Seite  
2-3 Minuten goldbraun braten.  
Mit etwas Creme fraiche bestreichen und sofort servieren.