



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



Mitglied im
Verband **ökokiste**

29. Kalenderwoche 2011

REZEPTE

Gemüsespieße

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

4 Tomaten,
200 g Zucchini
100 g Aubergine
3 Lauchzwiebeln

Tomaten waschen und in je 3 Scheiben schneiden.
Zucchini und
Aubergine waschen und in Scheiben schneiden.
Die Lauchzwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

4 Stiele Thymian
6 EL Olivenöl

Thymian waschen, trocknen und die Blättchen grob hacken. Den Thymian mit dem Olivenöl vermischen.

300 g Fetakäse
Salz, Pfeffer
6 Holzspieße

Den Fetakäse grob kleinschneiden. Die Gemüsescheiben mit Pfeffer und Salz würzen, zu 8 kleinen Stapeln aufeinanderlegen und jeweils mit einem Holzspieß zusammenstecken. Den Käse zusammen mit den Gemüsestapeln in eine gefettete Auflaufform stellen. Alles mit dem Thymianöl beträufeln und im Ofen ca. 15 – 20 Min. garen (evtl. mit Alufolie abdecken).

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

1 Bund Lauchzwiebeln
600 g Mairübchen
½ Bund Dill,
75 g Honig-Dijon-Senf

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
Die Mairübchen schälen und in Spalten schneiden.
Den Dill hacken und
mit dem Senf vermischen.

500 g Lachsfilet mit Haut
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker

Den Fisch in 8 Teile schneiden und von beiden Seiten würzen.
Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Senf-Dill-Mischung bestreichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad 12 – 14 Min. garen.

3 EL Öl

Das Öl erhitzen und die Rübchen darin etwa 5 Min. dünsten, die Zwiebelringe zufügen und weitere 3 Min. dünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Garnieren:
Zitronen-Melisse und
Zitronenscheiben

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Zitronenmelisse und Zitronenscheiben garnieren.

Lachsfilet mit gedünsteten Mairübchen