



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



33. Kalenderwoche 2012

REZEPTE zur Gourmetkiste

Tomaten-Spinat-Salat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 35 Min.

1-2 Knoblauchzehen
1 Bund Lauchzwiebeln

Knoblauch schälen und hacken.
Lauchzwiebeln putzen, die Knollen fein hacken und das Laub in Röllchen schneiden.

2 EL Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer

Essig, gehackte Zwiebel, Hälfte Knoblauch mit Salz, Pfeffer verrühren und

2-3 EL Öl

Öl unterschlagen.

250 g Blattspinat

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann in Stücke zupfen.

250 g kleine Tomaten
Etwas Parmesan

Tomaten putzen, waschen und achteln.. Spinat, Tomaten und Lauchzwiebelröllchen mit der Marinade mischen. Parmesan darüber hobeln.

3-4 Stiele Basilikum

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und hacken.

200 g Natur-Joghurt

Mit Joghurt und

1-2 EL Zitronensaft

Zitronensaft verrühren.

Salz, Pfeffer, Zucker

Danach mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

1/2 Baguette-Brot

Das Brot in Scheiben schneiden.

1-2 EL Butter/Margarine

Fett in einer Pfanne erhitzen. Restlichen Knoblauch darin andünsten. Brot darin rundherum goldbraun rösten.

Mit dem Salat anrichten.

Lachs – Auflauf mit Gemüse

Zutaten:

für 2 Personen



Zubereitung:

Ca. 15 Min. Arbeitszeit; Ca. 30 Min. bei 200° Backzeit (im vorgeheizten Backofen)

800 g Kartoffeln

Die Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden.

1/2 kleiner Blumenkohl

Blumenkohl putzen und in Röschen zerteilen.

1 Staudensellerie

Staudensellerie putzen und Stiele in feine Scheiben schneiden.

Blumenkohl in Salzwasser 5-10 Min. kochen und in den letzten 2 Min. den Staudensellerie zufügen. Danach abgießen und in eine Auflaufform geben.

2 Portionen Lachsfilet

Darauf dann den Fisch legen,

Salz, Pfeffer

salzen und pfeffern.

1 Pck. Sauce Hollandaise

Die Hollandaise nach Packungsanleitung zubereiten.

Salz, Pfeffer, Currypulver,

Mit Salz, Pfeffer, Curry,

Paprikapulver, edelsüß

Paprika und nach Belieben

Knoblauch

frischem Knoblauch abschmecken.

Anschließend alles mit der Soße übergießen.

1/2 Pck. Käse

Zum Schluss noch mit dem Käse und

Evtl. Oregano, frisch oder getrocknet

etwas Oregano bestreuen.