



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



1. Kalenderwoche 2013

REZEPTE zur Gourmetkiste

Kasseler auf pikantem Sauerkraut

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 35-45 Min.

200 g getr. Aprikosen
250 ml Apfelsaft
1 Zwiebel
4 Kasseler Koteletts
3 EL Öl
850 g Sauerkraut
250 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühe

Die Aprikosen mit dem Apfelsaft begießen, beiseite stellen.
Die Zwiebel grob würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten, herausnehmen. Das Sauerkraut in die Pfanne geben, kräftig anschmoren. Mit 1/4 Liter Wasser ablöschen, die Aprikosen samt Apfelsaft zufügen. Die Brühe einrühren, kurz aufkochen. Die Koteletts auf das Kraut legen und alles zugedeckt ca. 20 Min. schmoren lassen.

1 TL Butter
500g Schupfnudeln
Pfeffer

Das übrige Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
Das Sauerkraut mit Pfeffer pikant abschmecken. Mit den Koteletts und Schupfnudeln anrichten.

Petersilie

Mit Petersilie bestreut servieren.

Sahnige Fischsuppe

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 35-45 Min.

300 g Lachsfilet
300 g Fischfilets, (Dorsch, Kabeljau, Steinbeißer)
150 g Möhren
150 g Steckrüben
150 g Wirsing
1 Paprika
1 Fenchel
1 ½ EL Margarine
1 ½ EL Mehl
3 EL Pesto, roter
300 ml Sahne
200 ml Weißwein
1 Liter Wasser oder besser Fischbouillon
3 EL Kerbel
Salz und Pfeffer

Den Fisch in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Das Gemüse waschen, schälen und in streichholzlange Stäbchen, dünne Scheiben oder feine Streifen schneiden.

Die Margarine in einem Topf erhitzen und das Gemüse 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Das Mehl darüber streuen und das Gemüse darin wenden. Den Pesto hineinrühren und alle Flüssigkeiten hinzugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss den Fisch und den Kerbel hinzugeben und alles ein paar Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gerade gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gutem Brot servieren.