



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



GUT PAULINENWÄLDCHEN
BIOLAND-HOF

16. Kalenderwoche 2013

REZEPTE

Brokkoli-Schafskäse-Auflauf

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 30 Min. + 20 Min. Backzeit

1 kg Brokkoli
Salz

250 ml Schlagsahne
150 g Schafskäse
3 EL gehackte
Walnüsse
Salz, Pfeffer
Fett für die Form
1 Bund Schnittlauch

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele ca. 10 Min. in leicht gesalzenem Wasser dünsten. Die Röschen nach 5 Minuten dazugeben.

Schlagsahne aufkochen,
Käse zerbröseln und darin schmelzen lassen.
Walnüsse zufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli in eine feuerfeste, gefettete Form legen, Soße darüber geben und im Ofen bei 200 ° überbacken. Danach fein geschnittenen Schnittlauch drüberstreuen. Dazu Butterkartoffeln servieren. Man kann auch die doppelte Soßenmenge machen und die vorgekochten Kartoffeln mit in die Auflaufform geben.

Rote Bete-Salat mit Räucherforelle und Sprossen

Zutaten:

4 Personen



Zubereitung:

Ca. 15 Min. + 30 Min. Kochzeit für die Rote Bete

750 g Rote Bete

150 g Sauerrahm
2 TL Meerrettich
5 – 6 EL Orangensaft
Salz
1 Prise Zucker

4 Forellenfilets

100 g Salatsprossenmix
Chilipulver

Rote Bete-Knollen waschen und ca. 30 Min. kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Anschließend auskühlen lassen.

Aus Sauerrahm,
Meerrettich und
Orangensaft das Dressing rühren, mit
Salz und

Zucker abschmecken. Rote Bete-Würfel auf einem Teller verteilen und Dressing darüber träufeln.

Räucherforelle etwas zerzupfen und ebenfalls auf dem Teller verteilen.

Sprossen abspülen, ggf. verlesen und drüber streuen.

Mit Chilipulver würzen.

Dazu schmeckt kräftiges Vollkornbrot mit Butter oder auch geröstetes Knoblauch- oder Kräuterbaguette.