



**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)



ökokiste

## 20. Kalenderwoche 2014

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Rohkost mit Nuss-Dip

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 15 Min.

1 Kohlrabi

700 g Fenchel

700 g Chicorée

Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden.

Fenchel putzen, waschen. Das Grün entfernen (kann als würzendes Kraut oder zur Deko verwendet werden) und Fenchel in feine Streifen schneiden.

Chicorée waschen, evtl. äußere welke Blätter entfernen.

Stauden halbieren und den inneren, leicht bitteren Kern herausschneiden.

Chicoree ebenfalls in Streifen schneiden.

Dip:

8 EL Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

4 EL geröstete

Cashewnüsse

1 EL Senf

1 EL Honig

Pfeffer

Zutaten für den Dip pürieren.

Mit Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Der Dip schmeckt auch wunderbar zu: Möhren, Stangensellerie, Rettich;

Zucchini

## Chicoree-Lachs-Auflauf

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 20 Min. + 30 Min. Backzeit

500 g Chicoree

4 EL Olivenöl

400 g Lachsfilet

200 ml Sahne

2 Knoblauchzehen

1 EL Dill

Salz, Pfeffer

Chicoree putzen, waschen, halbieren und den Strunk kegelförmig ausschneiden. Dann in eine feuerfeste Form legen, mit Olivenöl übergießen und in den vorgeheizten Backofen stellen. Ca. 15 Minuten backen, bis der Chicoree angebräunt ist.

In der Zwischenzeit das Lachsfilet waschen, trocknen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sahne mit

gehacktem Knoblauch,

Dill,

Salz und Pfeffer vermischen und den Lachs dazugeben.

Nach 15 Minuten Backzeit die Lachs-Sahnemischung auf den Chicoree geben und weitere 15 Minuten backen, bis der Lachs angebräunt ist.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Bandnudeln.