



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



11. Kalenderwoche 2011

REZEPTE zur Gourmetkiste

Scharfe Spinat - Tagliatelle

Zutaten:

Für 4 Personen

400 g Tagliatelle

2 Knoblauchzehen

1 Peperoni

1 Zwiebel

400 g Blattspinat

Olivenöl

150 g Champignons

250 g Sahne

Salz und Pfeffer

100 g Hartkäse (Gruyère)

Zubereitung:

Ca. 25 Min.

Wasser mit Salz und Olivenöl aufsetzen und zum Kochen bringen. Dann die Tagliatelle hinein geben und etwas weniger als al dente kochen.

In der Zwischenzeit Knoblauch,

Peperoni und

Zwiebel nicht ganz so fein hacken.

Den Blattspinat gut waschen und in breite Längsstreifen schneiden. In einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl zuerst Knoblauch, Peperoni und Zwiebel anbraten.

Nach etwa 2-3 Minuten die Pilze dazugeben und noch einmal ca. 2-3 Minuten braten.

Dann mit Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und weiter köcheln lassen. Sobald die Tagliatelle al dente sind, abgießen und zusammen mit dem Inhalt der Pfanne in einen passenden Topf umfüllen.

Den Spinat dazugeben und etwa 2-3 Minuten köcheln lassen je nachdem, wie bissfest man den Spinat mag.

Alles auf einen Teller anrichten. Mit einem Käsehobel den Gruyère grob darüber reiben. Sofort servieren.

Apfel – Sauerkraut – Salat mit Lachs

Zutaten:

für 4 Personen

3 Äpfel

500 g Sauerkraut

5 EL Öl

Salz

3 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

Meerrettich nach Belieben

Pfeffer

600 g Lachsfilet, ohne Haut

20 g Mehl

1 EL mildes Currypulver

Zubereitung:

ca. 35 Minuten

Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Sauerkraut und Apfelspalten vermischen.

Mit 2 EL Öl,

Salz,

Zitronensaft,

Zucker,

Meerrettich und

Pfeffer würzen.

Lachs in 4 gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und Curry mischen, Lachs darin wenden und leicht abklopfen. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachsscheiben von jeder Seite 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit dem Sauerkrautsalat servieren.