



**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)



**21. Kalenderwoche 2011**

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Rotbarschfilet mit Broccoli und Austernpilze überbacken

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 30 Min.

4 St Rotbarschfilet á 150 g  
Zitronensaft  
750 g Spinat

150 g Austernpilze

Mehl  
Butter zum Anbraten

2 St. Tomaten in Scheiben  
200 g Creme fraiche  
1 EL Semmelbrösel  
50 g ger. Parmesan  
100 g Mozzarella, gehobelt  
Milch  
Salz, Pfeffer

Vom Fischfilet die evtl. noch vorhandenen Gräten ziehen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen

Spinat verlesen, waschen und ca. 2-4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen.

Die Austernpilze in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, etwas würzen, herausnehmen und auf die Seite stellen.

Das Fischfilet leicht in Mehl wenden und mit etwas Butter von beiden Seiten kurz anbraten bis eine goldbraune Farbe hat. Nun den Fisch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit Spinat, Austernpilzen und Tomatenscheiben belegen.

Die Creme fraiche mit 1 EL Semmelbrösel, dem Käse und etwas Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es sollte eine dickflüssige Masse sein. Die Masse über das Gemüse streichen und im vorgeheizten Backofen 180 °C Umluft mit zugeschaltetem Grill ca. 15 Min. überbacken. Vorsicht; bräunt sehr schnell! Dazu passt Baguette.

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 20 Min.

300 g Austernpilze  
20 g Butter  
40 g Lauchzwiebeln  
Pfeffer, Salz  
50 g Salat  
100 g Tomaten  
20 g Lauchzwiebeln  
½ EL Balsamico-Essig  
1 EL Olivenöl  
1 EL kaltes Wasser  
5 g Zucker  
Pfeffer, Salz  
Knoblauch

Die Austernpilze nur leicht unter fließend Wasser abbrausen und vorsichtig trockenreiben. Die Austernpilze der Länge in breite Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Butter auslassen und die Austernpilze in ca. 3-4 Min. auf mittlerer Temperatur anbraten. Die in feine Scheiben geschnittenen Lauchzwiebeln zufügen und noch ca. 2 Minuten mitschmoren. Dann die Austernpilze mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Dazu einen frischen Salat, in Scheiben geschnittene Tomaten und in feine geschnittene Lauchzwiebeln bereiten. Für das Dressing Balsamico-Essig mit Olivenöl und Wasser verrühren. Mit Zucker, Pfeffer, Salz und frisch gepresstem Knoblauch würzen.

Austernpilze mit Salat zusammen auf einem kleinen Teller anrichten.

## Austernpilze mit Salat