



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

4. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Porreegratin

Zutaten:

Für 4 Personen

1 kg Porree
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 ml Milch
1/8 l Sahne
1 TL Stärke
Kräutersalz, Pfeffer
Muskat; Thymian

125 g Emmentaler



Zubereitung:

Ca. 15 Min. + 20 Min. Backzeit

Porree putzen und waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Porree und Knoblauch in der Butter dünsten.
Milch erhitzen, jedoch nicht kochen.
Sahne dazugeben.
Stärke zufügen und gut verquirlen.
Mit Gewürzen abschmecken.

Porree in eine Auflaufform geben und mit der Sahne-Milch übergießen.
Mit Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 200°C überbacken, bis der Käse eine goldbraune Färbung bekommt.

Lachs auf Möhren-Orangen-Fenchel-Gemüse

Zutaten

für 4 Personen

6 Möhren
300 g Fenchel
1 Zwiebel, rot
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 Orange
2 TL Zucker
Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein

400 g Lachsfilet ohne
Haut
Salz, Pfeffer
2 TL Dill



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Möhren putzen.
Fenchel waschen. Beides in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel
und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.
Butter in der Pfanne erhitzen. Gemüse ca. 5 Min. bissfest dünsten.
In der Zwischenzeit die Orange filetieren, die Trennhäute ausdrücken
und den Saft auffangen.
Zucker zum Gemüse geben, kurz karamellisieren
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Dann mit dem Orangensaft und Wein ablöschen.

Lachs in zwei gleichgroße Stücke teilen.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen,
zudecken. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Danach den Dill
hinzufügen. Weitere 5 Min. in der geschlossenen Pfanne dünsten.
Lachs aus der Pfanne nehmen und anrichten.
Gemüse evtl. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und
anrichten.