Lachs mit Brokkoli

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN
4 Lachsfilets · Olivenöl · 1 halbierte Knoblauchzehe · Rosmarinzweig
2 - 3 Brokkoli · etwas Butter · Meersalz, Pfeffer, Muskat
Für die Sauce: 1 EL Butter · 1 Zwiebel · 1 EL Mandeln · 1 Becher Crème fraîche · 1 Schuss Sahne · 5 bis 6 halbierte Cherrytomaten · Meersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker · frische Kräuter, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets etwas salzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die halbierte Knoblauchzehe und den Rosmarinzweig hineingeben und die Lachsfilets langsam von allen Seiten anbraten.

2. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen, in leicht kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und anschließend abgießen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, den Brokkoli kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Zubereitung der Sauce: Die Butter in einer Pfanne auslassen und darin die Zwiebel, in feine Streifen geschnitten, und die Mandeln kurz anschwitzen. Danach Crème fraîche und Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Die halbierten Tomaten hinzufügen und kurz mit heiß werden lassen. Die Sauce mit Meersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker und einigen Kräutern abschmecken.

4. Den Lachs aus der Pfanne nehmen, pfeffern und mit dem Brokkoli und der Sauce servieren.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf **www.bioladen.de**

Für Menschen mit Geschmack. bioladen *www.bioladen.de*

Leckerer Brokkoli aus Italien.

Azienda Di Lauro
Feines Bio

Bio-Gemüse von Azienda Di Lauro

370 m über dem Meeresspiegel liegen die Felder in der Provinz Foggia in Apulien

Der Mangold gibt mit seinen langgestielten, bis 30 cm langen Blättern ein rein vom Aussehen her dem Spinat ähnliches Gemüse.

Die Brüder Francesco und Giuseppe Di Lauro führen den Familienbetrieb.

Die Brüder Francesco und Giuseppe Di Lauro führen seit 2005 ihren 100%igen Bio-Betrieb in Italien. Bereits ihre Großväter betrieben Landwirtschaft, daher ist es nicht verwunderlich, dass die Brüder die Leidenschaft fortführte und bereits im Jahr 1998 die ersten Felder auf biologischen Anbau umstellten. Heute liegen ihre Felder in der Salvetere Ebene ca. 370 m über dem Meeresspiegel.

Hier sind die klimatischen Bedingungen erstklassig. Zusammen mit der sorgfältigen Pflege und Handhabung des Gemüses kann die Azienda Di Lauro eine gleichbleibend hohe Qualität nach Naturland Richtlinien gewährleisten.

Art des Betriebes
Familienbetrieb
Anbaufläche
60 Hektar
Herkunft
Italien, Ascoli Satriano
Bio-Zertifizierung
Naturland

Produkte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Petersilie	X	X	X	X	X						X	X
Sprossen-brokkoli	X	X	X	X								
Brokkoli	X	X	X	X	X						X	X
Mangold	X	X	X								X	X
Staudensellerie	X	X									X	X

Brokkolisalat

ZUTATEN

2 Brokkoli · 3 Orangen
1 kleine Hand voll Cashewkerne
1 rote Zwiebel · Saft einer Zitrone und etwas Abrieb · 1-2 EL Honig oder Agavendicksaft · 50-80 ml Leinöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli kurz blanchieren und in Röschen teilen oder wenn er roh verwendet werden soll, sehr fein schneiden.

2. Eine Orange filetieren und aus den anderen beiden den Saft auspressen. Die Cashewkerne grob zerkleinern und in einer Pfanne anrösten. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden.

3. Orangensaft, Zitronensaft und -abrieb, Honig und Leinöl miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Dressing locker mit dem Brokkoli, den Orangenfilets, Zwiebeln und Cashewkernen vermengen. Dazu passt Foccacia.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf **www.bioladen.de**