



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

Weidenhof Wechter Straße 42 49525 Lengerich Telefon 0 54 82 – 63 67

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.01. - 21.01.2018

Novello Tito Primo, 2017

junger Wein aus Italien

0,7 l 5,89 € 6 Flaschen 5,70 € / Flasche 12 Flaschen 5,50 € / Flasche

Primeur 2017 , Mont Caillou

junger Wein aus Frankreich, Merlot, sehr fruchtig

0,7 l 4,25€ 6 Flaschen 4,05€ / Flasche 12 Flaschen 3,90 € / Flasche

Ein prickelndes Angebot

Meinklang Prosa, Perlwein aus Österreich 2013

ein prickelndes Gedicht in Rosa,

0,75 l 5,49 €

Weiße Burgunder , Weingut Weinmann, Rheinhessen , 2014

1l 5,99 € 6 Flaschen 5,70 € /Flasche zzgl. Pfand

Risotto mit Lauch

Zutaten: 200 g Porree, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Apfel, 150 g gewürfelter Speck, 300 g Risotto-Reis, Salz, Pfeffer, 100 ml Weißwein oder Brühe, 100 g Parmesan 2 EL Butter, 1 l heiße Gemüsebrühe

Porree putzen, längs halbieren, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

Butter in einem ofenfesten Topf oder einer tiefen Pfanne zerlassen. Speck, zwiebel und Knoblauch darin 3 - 4 Minuten dünsten. Den Reis zugeben und so lange rühren bis er glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem WEißwein ablöschen, 2 Minuten köcheln lassen.

Apfel und Porree zum Reis geben, umrühren, Brühe angießen und das Risotto mit Deckel im Ofen ca. 30 Minuten garen.

Risotto aus dem Ofen nehmen, Parmesan unterheben. Das Risotto mit einer Gabel auflockern und servieren.

Tipp: Den Speck durch Räuchertofu ersetzen.

Apfel-Feldsalat

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 Orangen, 30 g Cashewnüsse,
100 g Zwiebeln, 200 g Möhren, 200 g Äpfel, 1 TL mittelscharfer Senf,
2 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfenlassen. Orangen schälen und filetieren, dabei abtropfenden Saft auffangen.

Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Möhren schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Alles in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing aufgefangenen Orangensaft, Senf, Honig, Zitronensaft, 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen. Das Öl einrühren. Salt mit dem Dressing vermischen und servieren.

Brokkoli-Käse-Omelett

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 10 Eier, 100 ml Schlagsahne, Pfeffer, 1 Prise Muskat,
1 Bund Petersilie, nach Belieben eine Chilischote, 200 g Cheddar, 2 EL Butter

Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel schälen, klein würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in wenig kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und trocknen lassen.

Eier mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und klein hacken.. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Cheddar reiben.

Ofen auf 80 ° C (Umluft 60 ° C) heizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen, ein Viertel des Brokkolis darin andünsten. Eimasse gut durchrühren, ein Viertel davon auf den Brokkoli geben. Omelett bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen. 50 g Käse darauf verteilen, Omelett umklappen. Auf einem Blech oder einer Servierplatte im Ofen warmhalten.

Aus den übrigen Zutaten drei weitere Omeletts backen.

Petersilie und evtl. Chili über das Omelett streuen und mit Salat servieren

Selleriecremesuppe

Zutaten: ca. 500 g Sellerie, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 50 ml trockener Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 20 g Haselnussblättchen, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne, Muskat, 1 TL Öl, 50 g roher Schinken

Sellerie putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüsewürfel darin unter Rühren 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Wein ablöschen. Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Nussblättchen herausnehmen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Sahne zur Suppe geben, alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinkenscheiben darin knusprig braten. Suppe mit Schinken, Nüssen und Schnittlauch servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Porree, Knollensellerie - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Paprika rot - Spanien

Brokkoli, Orangen 4 - 6, Birne der Woche, Kiwi, Clementinen 2-4 - Italien

Landgureken - Marokko

Bananen - Dominikanische Republik

Weitere Herkünfte können Sie unserer Internet-Seite und Ihren Lieferscheinen entnehmen!

HINWEIS: Bei der Zusammenstellung der Grünen Kiste behalten wir uns Änderungen vor,

d. h. es sind nicht immer alle hier angegebenen Gemüsesorten in allen Kisten enthalten.