



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.02. - 18.02.18

### **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 €

### **Weißer Burgunder , Weingut Weinmann, Rheinhessen , 2014**

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

### **Zucchini-Linsen-Frikadellen**

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 200 g rote Linsen, 500 g Zucchini, Salz, 1 Brötchen vom Vortag, 2 Zwiebeln, Pfeffer, 2 Eier, 2 EL gehackte gemischte Kräuter (frisch, TK oder getrocknet), 2 EL Paprikapaste, ca. 50 g Semmelbrösel, Öl zum Braten, 2 Knoblauchzehen

Kartoffeln schälen, waschen, sehr klein würfeln. Die Linsen nach Packungsangabe mit den Kartoffeln in Wasser ca. 10 Minuten garen. Zucchini waschen, putzen, grob reiben. Mit 1 TL Salz mischen, ruhen lassen. Das Brötchen einweichen. Knoblauch abziehen und fein hacken.. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein hacken.

Linsen und Kartoffeln abgießen, grob stampfen. Zucchini und Brötchen ebenfalls ausdrücken, beides mit der Linsenmischung, Knoblauch, den Zwiebeln, Salz, Pfeffer, eiern, Kräutern und der Paprikapaste zu einem Teig verkneten. Semmelbrösel untermischen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Masse in 8 Portionen teilen, jeweils zu flachen Frikadellen formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Die Frikadellen mit Salat und Dips nach Belieben servieren.

### **Mediterraner Nudelaufbau**

**Zutaten:** 500 g Spiralnudeln, Salz, 300 g Zucchini, 2 Paprikaschoten, 1 EL Rosmarin getrockn., 2 EL Olivenöl, 200 g Tomaten, 4 Eier, 300 g Schlagsahne, 250 g Frischkäse, 400 g passierte Tomaten, 2 TL getrockneter Origan, 1 EL Balsamico-Essig, 2 EL Tomatenmark, 60 g Pinienkerne, 1 Zwiebel, Pfeffer, 100 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Zucker

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Zucchini, Paprika waschen, putzen, in Scheiben bzw. in Streifen schneiden. Gemüse mit Rosmarin in 2 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern. Tomaten waschen, vierteln.

Eier verquirlen, mit Sahne und 50 g Parmesan verrühren, würzen.

Ofen auf 200 GRad (Umluft 180 Grad) heizen. Nudeln mit Gemüse und Tomaten mischen, in eine Auflaufform füllen. Eiersahne darübergießen. Mit zerbröckeltem Käse und übrigem Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten backen.

Knoblauch abziehen, würfeln. Im übrigen Öl andünsten. Tomatenmark zugeben, anrösten. Passierte Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Origan und Essig würzen. 5 Minuten einköcheln lassen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, über den Auflauf streuen. Mit Tomatensauce servieren.

### **Cremige Brokkolisuppe**

**Zutaten:** 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 500 g Brokkoli, 800 ml Brühe, 2 EL Creme fraiche, 4 EL Mandelblättchen, Salz, Pfeffer, 40 g Schinkenwürfel

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Stiel klein schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen darin anschwitzen, dann den Brokkoli zugeben und 5 Min. mitschwitzen. Die Brühe zugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten gar kochen, und pürieren. Crème fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandelplättchen, eine gehackte Knoblauchzehe und Schinkenwürfel anrösten und vor dem Servieren alles mit Pfeffer würzen auf die Brokkolisuppe verteilen.

### **Brokkolipizza**

**Zutaten:** Für den Teig 125 g Mehl, 1 Eigelb, 1/4 TL Salz, 50 g Butter, 2 EL kaltes Wasser  
Für den Belag: 400 g Brokkoli, 0,5 l Wasser, 1/4 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 100 g durchwachsener Speck, 1/2 El Öl, 1 Eigelb, 1/4 TL Salz, 50 g Creme fraiche, Öl für die Obstkuchenform

Aus dem Mehl, dem Eigelb, dem Salz, der Butter und dem Wasser einen Mürbeteig bereiten und diesen eingewickelt im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Brokkoli gründlich warm waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Die harten Stiele dick schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Den Brokkoli hineingeben und zugedeckt 7 Minuten leicht kochen lassen. Den Brokkoli dann in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Den Speck kleinwürfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel unter ständigem Rühren braun braten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die kleine Obstkuchenform mit Öl auspinseln. Den Mürbeteig etwa 1/2 cm dick ausrollen, die Form mit auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den gut abgetropften Brokkoli auf den Mürbeteigboden legen. Den ausgebratenen Speck darüber geben. Das Eigelb mit dem Salz, dem Knoblauch und der Creme fraiche verrühren, über den Brokkoli gießen. Die Pizza auf der mittleren Schiene Ofen 30 Minuten backen.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Winterpostelein, Rote Bete - Weidenhof Möhren, Winterpostelein - regional Äpfel d. Woche - Deutschland  
Zucchini rundRoma-Tomaten, Clementinen 2-4 - Spanien Brokkoli, Orangen 4-6, Birne d. Woche - Italien  
Paprika rot - Israel 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.