



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.03. - 18.03.18

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

Weißer Burgunder , Weingut Weinmann, Rheinhessen , 2014

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

Kürbis-Kohl-Topf mit Bulgur

Zutaten: 350 g Kohl (Wirsing, Weißkohl, Spitzkohl, Chinakohl), 350 g Kürbis, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 rote Chilischote, 1 El Bratöl, 400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch (Dose), 100 g Bulgur, 1 EL Limettensaft, 1 El milde Soasauce, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Den Kohl putzen, vierteln, waschen, vom Strunk befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, fasereiges Gewebe und Kerne entfernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und würfeln.

Das Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Kohl und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe und Kokosmilch einrühren und aufkochen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen. Anschließend Bulgur zugeben und ca. 10-12 Minuten mitkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Limettensaft und Sojasauce würzen. Petersilie kalt abbrausen, trocken scüttern, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

Spaghetti mit Sahne-Wirsing

Zutaten: 1 Wirsing, 200 g Schinkenwürfel, 1 EL Weißwein, 200 ml Sahne, 250 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl., 1 Zwiebel

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben.

Die Schinkenwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spagetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen.

Für die vegetarische Variante Räuchertofu verwenden.

Gefüllter Butternut Kürbis aus dem Ofen

Zutaten: 1 Butternut Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 200 g Kräuterfrischkäse, 100 g Emmentaler oder Bergkäse, 1 EL Olivenöl, 2 TL Gemüsebrühe, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL gemischte Kräuter

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel rausschaben.

Aus Olivenöl und Gemüsebrühe eine Marinade herstellen und damit die Kürbishälften von allen Seiten einpinseln. Gut pfeffern und salzen. In eine feuerfeste Form legen und 20 - 30 min. garen.

Derweil die Frühlingszwiebeln und Kräuter hacken und den Knoblauch dazupressen, mit dem Frischkäse und einem guten Schuss Olivenöl in eine Schüssel geben, aber noch nicht verrühren.

Wenn die obere Schicht des Kürbisses weich ist, die Form aus dem Ofen nehmen und gut 1 cm Kürbis (bzw. soviel sich schaben lässt) rausschaben, aus dem kugeligen Ende ruhig mehr rausholen. Das so gewonnene Kürbisfleisch in die Schüssel zur Kräutermischung geben und nun alles verrühren.

Die Mischungen auf beide Kürbishälften verteilen und in den Ofen schieben. Käse reiben und nach etwa 15 min. den Käse drüberstreuen und weitere 15 - 20 min. backen. Die Zeit ist sicher variabel, einfach ab und zu in den Kürbis stechen, um die Konsistenz zu prüfen.

Dazu schmeckt Apfelmus.

Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

Zutaten: 1 Butternut-Kürbis, 250 g säuerliche Äpfel, 100 g Zwiebeln, 3 EL Butter, 1/2 TL Currypulver, 40 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Orange, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Petersilie, 4 EL Crème fraiche

Den Kürbis vierteln, faseriges Gewebe und Kerne entfernen, Viertel schälen und 1,5 cm groß würfeln. Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem große Topf zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currypulver zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren die GEMüsebrühe angießen. 15 -20 Minuten im geschlossenen Topf auf mittlerer Hitze kochen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft und Schalenabrieb zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit je 1 EL Crème fraiche und gehackten Peterwilienblättern servieren

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof Möhren, Wirsing, Steinchampignons - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Cherry tomaten d. Woche, Bime der Woche, Orangen 4-6, Grapefruit rot - Italien

Butternut Kürbis - Spanien 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.