



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.04. - 22.04.18**

### **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 , 2016**

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

### **Nudeln mit Blumenkohl in Senfbutter**

**Zutaten:**    1/2 Tasse Butter (wahlweise auch Oliven- oder Sojaöl), 3 EL Dijon-Senf,  
2 Knoblauchzehen, 2 EL Petersilie, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer,  
2 Tassen Blumenkohl (in kleine Röschengeschnitten), 750 g Bandnudeln

Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Die weiche Butter mit dem Senf mischen.

Knoblauch schälen , schneiden und im Mörser mit einer großen Prise Salz zerstampfen (oder eine Knoblauchpresse benutzen). Gehackte Petersilie und fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und noch ein wenig weiterstoßen, damit sich das Aroma entfaltet. Mischung mit Pfeffer würzen und unter die Butter mengen.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit einem TL Salz und einem EL Öl zum Kochen bringen.

Nudeln in das kochende Wasser geben. Mit frischen Nudeln Blumenkohl gleich mit hineingeben, sonst erst in den letzten zwei Minuten.

Sobald sie gar sind, in einen Durchschlag gießen, dann Nudeln und Blumenkohl in eine große Pfanne geben, wobei ruhig noch etwas Wasser mit hineintröpfeln kann.

Die vorbereitete Butter hinzufügen und bei mäßiger Hitze Nudeln und Gemüse darin schwenken, bis alles überall gleichmäßig bedeckt ist. Dabei die Hitze so niedrig halten, daß die Butter keine Blasen schlägt oder brät - das verändert das Aroma.

**Variante:** ggf. Blumenkohlröschen bißfest vorkochen und erst in der Pfanne zu den Nudeln geben.

### **Radieschenblättercremesuppe**

**Zutaten:**    Blätter von einem Bund Radieschen, Sahne, Brühe

Radieschenblätter waschen, klein schneiden und in einer angemessenen Menge Wasser etwa 10 Minuten kochen. Die Radieschenblätter dann pürieren und mit Sahne und Brühe abschmecken

### **Linsen-Radieschen-Salat**

**Zutaten:** 120 g rote Linsen, 4 Eier, 200 g Gewürzgurken, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 150 g Blattsalat oder Postelein, 2 TI Meerrettich aus dem Glas, 4 EL Mayonnaise, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die Linsen etwas kürzer als nach Packungsanleitung in Wasser garen, sodass sie noch etwas fest sind. In eine Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Eier hart kochen, kalt abschrecken, scälen und ebenfalls abkühlen lassen.

Gurken abtropfen lassen, je nach Größe längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, große Radieschen halbieren und auch in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 2 Eier ca. 1 cm groß würfeln. Linsen, Salat, Gurken, Radieschen, gewürfelte Eier und den Schnittlauch in einer Schüssel miteinander vermischen.

Für das Dressing Meerrettich, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen. Restliche Eier längs vierteln und auf dem Salat anrichten.

### **Blumenkohl-Curry**

**Zutaten:** 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch  
400 g Kartoffeln, 1 EL Curry (je nach Geschmack scharf oder mild), 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 3 EL Tomatenmark, 50 g Cashewkerne oder Bruch, 1 Bund Petersilie, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose), 1 TI Salz, 100 g Joghurt

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und etwa 1-2 cm groß würfeln.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Curry dazugeben und mit anschwitzen.

Mit Tomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und feinhacken. Kichererbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry mit Petersilie, Cashewkernen und Joghurt garniert servieren.

### **Risotto mit Butternut Kürbis**

**Zutaten:** 1 Butternut Kürbis, 30 g Butter, 1 Zwiebel, 250 g Risottoreis (z. B. Arborio), 100 ml trockener Weißwein, 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Kürbi halbieren oder vierteln, Kerne entfernen und schälen. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Kürbisstücke in einen Dampfeinsatz geben. Ein paar cm Wasser in den Topf füllen und den Kürbis bei mittlerer - hoher Hitze dämpfen, bis er weich ist (ca. 10-15 Minuten). Kürbis abgießen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.. Den Reis unterrühren. Bei mittlerer Hitze weiterdünsten und rühren bis der Reis glasig ist..Den WEißwein hinzufügen und weiterkochen, bis der Wein verdunstet ist, dabei die ganze Zeit rühren. Nun den zerdrückten Kürbis und 1/3 der Brühe zugeben. Unter Rühren weiterkochen bis der REis die Brühe aufgenommen hat. Die Hälfte der restlichen Brühe zugeben und ebenfalls so lange unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Rest der Brühe zufügen und rühren bis der Reis cremig ist. Zuletzt den Parmesan untermischen und das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

#### **Herkunft**

Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch im Bund, Winterpostelein - Weidenhof Möhren - regional

Äpfel der Woche, Kiwi - Italien

Butternut Kürbis, Orangen 4-6 - Spanien Blumenkohl - Frankreich

Clementinen 2-5 - Marokko Mango Amelie - Bokina Faso

Bananen - Dom. 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.