



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.05. - 20.05.18

### 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

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

### Spargelcremesuppe

Zutaten: 500 g Spargel, 1 Zwiebel, 1/2 EL Butter, 1 TL Zucker, 100 g Sahne, 1 TL Speisestärke, 1/2 EL tiefgekühlte Butter, weißer Pfeffer, 1 Msp. gem. Muskat, 1 Ei Schnittlauchröllchen, 1 TL gekörnte Brühe

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit 3/4 l Wasser einen Spargelfond herstellen (Schalen und Enden in Topf mit Wasser bedeckt 15-30 Minuten köcheln lassen. Fond durch ein Sieb in einen Topf abgießen).

Spargelspitzen 3 cm lang abschneiden, Spargelstangen in feine Scheiben schneiden. Den Spargelfond abgießen und aufkochen lassen. Die Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten bissfest garen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1/2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. 1/4 l Spargelfond mit den Spargelscheiben, Zucker und Brühe in den Topf geben. Spargel in 15-20 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten, dann mit dem Pürierstab pürieren und den restlichen Fond dazugießen. Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmals pürieren und die Sahne unterrühren. Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen unter die Suppe schlagen, einmal aufkochen lassen. Eiskalte Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spargelspitzen in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Variante: Zusammen mit den Spargelspitzen 2 Scheiben feingeschnittenem, geräucherten Lachs in die Suppe geben.

### **Spargel-Paprika-Ragout**

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 200 g roter Paprika, 500 g Spargel, 2 EL Bratöl, 50 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 50 g Frischkäse, 2 EL Paprikapaste, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 350 g Gnocchi aus dem Kühlregal

Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, entkernen, vierteln und in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Den Spargel zufügen und ca. 2 Minuten mit anschwitzen. Brühe und Sahne angießen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Paprika zufügen und weitergaren. Frischkäse und Paprikapaste unter das Gemüse rühren und das Ragout pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Gnocchi mit dem Ragout servieren.

### **Salat mit Paprika, Haselnusskernen und Nussmus-Dressing**

**Zutaten:** 200 g roter Paprika, 1 Kopf Salat, 1 rote Zwiebel, 30 g Haselnusskerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Gewürzgurke, 50 g braunes Mandelmus, 1 EL Ketchup, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Ca. 30 g für das Dressing zur Seite legen. Restlichen Paprika in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften und dann grob hacken. Knoblauch schälen und würfeln. Gewürzgurke klein schneiden. Für das Dressing Knoblauch, Gewürzgurke, zur Seite gelegten Paprika, Mandelmus, Ketchup, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixbehälter geben. Alles cremig pürieren, dabei etwas Wasser zugeben, bis ein dickflüssiges Dressing entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Salat mit Dressing vermischen und mit den Haselnusskernen bestreut servieren.

### **Eier-Pfanne mit Lauch & Kartoffeln**

**Zutaten:** 2 Stangen Lauch, 2 große Kartoffeln, 3 EL Öl, Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, Cayennepfeffer, 4 EL Milch, 6 Eier, 2 EL frisch gehackte Petersilie, 80 g geriebener Bergkäse

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und auf der groben Seite einer Rohkostreibe raspeln.

Öl erhitzen, Lauch und die Kartoffelraspeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren gar braten. Mit Salz, Zitronenschalen und Cayennepfeffer würzen.

Milch und Eier verquirlen, Petersilie hinzufügen und salzen. Gemüsemischung damit begießen und unter Rühren stocken lassen. Mit Käse bestreuen, zugedeckt in wenigen Minuten schmelzen lassen.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Spargel, Salat - Weidenhof

Möhren, Porree, Steinchampignons - regional

Paprika rot, Blaubeeren - Spanien                      Aprikosen - Italien

Äpfel d. Woche, Birne d. Woche - Argentinien

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.