



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.07. - 15.07.18

Primeur 2017 , Mont Caillou

junger Wein aus Frankreich, Merlot, sehr fruchtig

0,7 l 3,99 € 6 Flaschen 3,85 € / Flasche 12 Flaschen 3,80 € / Flasche

Weißer Burgunder , Weingut Weinmann, Rheinhessen , 2016

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

Pasta mit Fenchel

**Zutaten: 3 Lauchzwiebeln, 1 Fenchel, 500 g Spaghetti, Salz, 250 g Frischkäse,
200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer**

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, halbieren, Grün entfernen, etwas davon für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel in Streifen schneiden.

Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Frischkäse zerbröckeln und mit Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und beides zu einer homogenen Sauce verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Fenchel darin unter Rühren 5 Minuten dünsten ohne das Gemüse Farbe annehmen zu lassen.

Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln in einem großen Topf mit Gemüse und Käsesauce mischen. Evtl. etwas Nudelwasser dazugeben, damit die Sauce geschmeidiger wird.

Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fenchelgrün servieren.

Chinakohl-Eiersalat

**Zutaten: 500 g Chinakohl, 1/2 l Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 2 EL Mayonnaise,
1 EL geriebener Meerrettich, Meersalz, Honig, Essig, 4 hartgekochte Eier**

Chinakohl in Streifen schneiden, in der Gemüsebrühe aufkochen und abtropfen lassen. 4 EL warme Brühe mit Frischkäse, Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Honig und Essig abschmecken. Kohlstreifen mit der Salatsoße und den grob gewürfelte Eiern mischen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Hirse-Eintopf mit Chinakohl und Fenchel

Zutaten: 3 Lauchzwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 3 EL Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 150 g Hirse, 3 EL Gemüsebrühpulver, 1 Lorbeerblatt, ca. 400 g Chinakohl, 200 g Fenchel, 250 g Cherrytomaten,
1 Zweig Rosmarin (ersatzweise 1 EL getrockneter) 1/2 TL gemahlener Koriander, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz, 4 EL Crème fraiche

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Hirse mit 1 l Wasser, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen. Alles im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln.

Den Chinakohl und den Fenchel waschen, putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden, den Fenchel 1 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Rosmarinnadeln fein hacken. Das Gemüse, Rosmarin und Koriander zur Hirse geben und 10 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz kräftig abschmecken. Den Eintopf mit Crème fraiche servieren.

Chinakohl-Apfel-Salat

Zutaten: 150 g Creme fraiche, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 200 g Chinakohl, 1 Apfel, 1 EL Feigen, 3 Lauchzwiebeln

Den Chinakohl putzen, vierteln und in 2cm breite Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Feigen grob hacken.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Creme fraiche, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Chinakohl, Apfel und Feigen mit dem Dressing mischen und mit den Lauchzwiebeln bestreut servieren.

Chinakohl-Apfel-Salat

Zutaten: 150 g Creme fraiche, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 200 g Chinakohl, 1 Apfel, 1 EL Feigen, 3 Lauchzwiebeln

Den Chinakohl putzen, vierteln und in 2cm breite Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Feigen grob hacken.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Creme fraiche, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Chinakohl, Apfel und Feigen mit dem Dressing mischen und mit den Lauchzwiebeln bestreut servieren.

Tomatensalat mit Honigmelone und Feta

Zutaten: 250 g Tomaten, 1/2 Honigmelone, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Feta, 4 TL Honig, 2 TL Öl, 2 EL Balsamico, 2 Scheiben Toastbrot, Salz, Pfeffer, Honig

Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Honigmelone vierteln, die Kerne entfernen, Melone schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Feta in Würfel schneiden. Aus dem Honig, dem Öl und dem Balsamico, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Das Toastbrot tosten und würfeln.

Alle Zutaten miteinander vermischen und servieren.

Herkunft

Frühkartoffel Annabelle, Lauchzwiebeln, Schlangengurken, Chinakohl - Weidenhof

Möhren, Tomate der Woche, Fenchel, Äpfel der Woche, Heidelbeeren - regional

Aprikosen - Italien

Bimnen der Woche - Argentinien

Äpfel der Woche - Neuseeland

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.