



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.-12.08.2018

### **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**

### **Spitzkohlsuppe**

Zutaten: 1 Spitzkohl, 400g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2-3 EL Butter, 1 1/4- 1 1/2 Liter Gemüsebrühe, 150g Crème Emmenthal (Schmelzkäse), Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Den Spitzkohl putzen, halbieren, Strunke rausschneiden und waschen. Die kompletten Spitzkohlblätter in schmale, mundgerechte Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine, ca. 1cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Butter derweil in einem Topf zerlassen und Spitzkohl, Zwiebeln und Kartoffeln kurz darin andüsten. Gemüsebrühe hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10-15min köcheln. Dann 1/3 Gemüsegewürfel herausheben und den Rest der Suppe sehr fein pürieren. Mit Crème Emmenthal und den Gemüsegewürfeln nochmals kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Spitzkohlpfanne**

Zutaten: 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, 2-3 Lauchzwiebeln, 2 EL Öl, 1 TL Currypulver, 1 TL Sojasauce, Salz, weißer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Spitzkohl halbieren, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren abbürsten oder dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, das Grün kleinschneiden und von der Zwiebel die äußere Schale abziehen, die Zwiebel dann würfeln.

Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das übrige Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Minuten bißfest garen. Das Gemüse mit Curry, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Creme fraiche unterrühren. Dazu paßt Vollkornreis.

### **Tomatengemüse mit Spitzkohl**

Zutaten: 500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe  
200 saure Sahne, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen. Den geputzten Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und ebenfalls fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebel darin anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das Ganze ca. 8 Minuten bei geschlossenem Topf garen lassen. Die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die restliche Zwiebel und den Knoblauch anbraten. die Tomatenstücke, das Tomatenmark und den Thymian dazugeben, ca. 3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen fertige Dinkel-Tofu-Bratlinge und Kartoffeln.

### **Minestrone mit Parmesanbällchen**

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 150 g Möhren, 150 g Staudensellerie,  
200 g Kartoffeln, 200 g Tomaten, 200 g Zucchini, 200 g grüne Bohnen, 60 g Butter,  
150 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL getrockneter Oregano,  
80 g Suppennudeln, 1/2 Bund Petersilie, 1 helles Brötchen, 80 g Parmesan, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie putze, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Zucchini waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Bohnen putzen, waschen und halbieren.

40 g Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln zufügen und 3 Minuten mit anbraten. Tomaten, Zucchini und Bohnen in den Topf geben und bei hoher Hitze ca. 2 Minuten weiterbraten. Wein und Brühe angießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nudeln nach Packungsanweisung passend vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben.

Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und beiseite stellen. Das Brötchen fein zerkrümmeln und den Parmesan fein reiben. Brötchen, Ei und die Hälfte des Parmesans mit den Händen zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Parmesanbällchen auf 4 Suppenteller verteilen, Suppe darübergießen und mit dem restlichen Parmesan und der Petersilie garniert servieren.

### **Buschbohnen in pikantem Kokosrahm**

Zutaten: 500g Buschbohnen, 100ml Kokosmilch, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 TL Gemüsebrühe  
1 TL mittelscharfes Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark, Salz

Bohnen putzen, waschen und in kurze Stücke teilen. Die Zwiebel pellen und in kleine Stücke hacken. In einem Topf die Kokosmilch mit Zwiebeln, Paprikapulver, Gemüsebrühe und Tomatenmark versehen und gut einrühren. Die Bohnen zugeben und leise bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen. Eine interessante Beilage!

### **Herkunft**

Kartoffeln, Spitzkohl, Tomaten, Minigurken, Schlangengurken, Salat d. Woche, Kräuter: Weidenhof

Möhren, Buschbohnen, Heidelbeeren: regional

Äpfel: Deutschland

Cantaloupe Melone: Spanien

Bananen: Dom. Republik

Weintrauben weiß, kernlos: Italien

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.