



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.09. - 16.09.18

### **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**

### **Zucchini-Cremesuppe mit gerösteten Bohnen**

**Zutaten:** 3 Schalotten oder 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Zucchini, 4 Zweige Thymian, 200 g weiße Bohnen aus der Dose, 3 EL Bratöl, Salz, 200 g Kartoffeln, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 1/2 EL Olivenöl

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Schalotten/Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und etwa 2 cm groß würfeln.

Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit den Bohnen, 3 EL Bratöl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 20 Minuten backen.

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das restliche Bratöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten, so dass sie leicht angebräunt sind. Kartoffeln zufügen und mit anbraten. Mit Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und zur Suppe geben. Suppe mit Salz und Olivenöl abschmecken. Die Suppe auf Teller portionieren, die gerösteten Bohnen darauf verteilen.

### **Paprika-Hack-Pfanne mit Harissa-Dip**

**Zutaten:** 150 g Couscous , 2 Schalotten, ca. 300 g Paprika-Mix, 1 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 250 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 100 ml Gemüsebrühe, 200 g Joghurt, 3 EL Harissa Gewürz

Couscous nach Packungsangabe zubereiten und abgießen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten. Schalotten und Paprika zugeben und alles 5 Minuten weiterbraten. Mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Couscous, Brühe und Petersilie unterheben und alles heiß werden lassen.

Den Joghurt mit Harissa verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika-Hack-Pfanne mit dem Harissa-Dip servieren.

### **Pasta mit Bohnen-Zucchini-Sugo**

**Zutaten:** 250 g zucchini, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Basilikum, 200 g Penne, Salz, 2 EL Bratöl, 40 g getrocknete Tomaten in Öl, 10 schwarze Kalamata-Oliven ohne Stein, 200 g Tomaten, 150 g weiße Bohnen (Dose), 1 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino

Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten klein schneiden.

Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Zucchini zufügen und 10 Minuten bei hoher Hitze mit anbraten. Getrocknete Tomaten und Oliven abtropfen lassen.

Tomaten in feine Streifen und Oliven in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Oliven, getrocknete und frische Tomaten zufügen und mitköcheln lassen. Basilikum mit Bohnen und Olivenöl unterrühren, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen und mit dem Sugo und geriebenem Käse servieren.

### **Tomatenbutter**

**Zutaten:** 2 Tomaten, 1 Schalotte, 1 TL Butter, 100 g weiche Butter, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1/2 TL Paprikapulver

Tomaten für 1 Minute in kochendes Wasser geben., abschrecken und häuten.

Tomaten halbieren, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln.

1 TL Butter erhitzen und Tomaten und Schalotte darin 3-4 Minuten dünsten, abkühlen lassen.

Die Butter mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver verrühren. Tomaten einrühren.

Butter in Schälchen füllen, kalt stellen. Gekühlt bis zu 2 Wochen haltbar.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Zucchini, Paprika mix, Tomaten der Woche - Weidenhof

Schalotten, Wildkräutersalat, bunte Möhren, Äpfel der Woche - regional

Birne der Woche, Zwetschgen - Deutschland

Paprika mix - Spanien

Bananen - Dom.Republik

Traube rot 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 Gemüsearten in allen Kisten enthalten.