



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.05. - 02.06.2019**

### **Bohnen-Curry-Reistopf**

Zutaten: 500 g grüne Bohnen, 200 g Zwiebeln, , 1 Chilischote, 2-3 EL Kokosöl oder Bratöl, 2-3 TL mildes Currypulver, 700 ml Gemüsebrühe, Salz, 250 g Parboiled-Reis, 200 g roter Paprika, 40 g Mandelstifte, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander oder Petersilie

Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und 1 cm groß würfeln.. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkern und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Curry zufügen, unter Rühren anschwitzen, bis Aroma verströmt und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 1/4 TL Salz und die Bohnen zufügen. Den Reis in einem Sieb kalt abrausen, abtropfen lassen und zugeben. Alles gut verrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Den Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen, 1,5 cm groß würfeln und zusammen mit denn Mandelstiften unterheben. Weitere 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander bzw Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen mit zarten Stielen abzupfen und grob hacken. Den Eintopf mit den Blättchen garniert servieren.

### **Mediterranes Bohnengemüse**

Zutaten: 500 g Grüne Bohnen, 2-3 Stänge Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 150 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz, 1 Bund Basilikum, Pfeffer

Die Bohnen putzen , ggf. abfädeln. Das Bohnenkraut abrausen. Bohnen und Bohnenkraut mit etwa 100 ml Wasser in einen Topf geben, mit dem Deckel verschließen und das Gemüse je nach Dicke in 10-20 Minuten bissfest dünsten, herausnehmen und warm halten.

Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben und den Knoblauch in den Topf pressen. Alles etwa 5 Minuten schmoren lassen. Inzwischen das Basilikum abrausen und trockentupfen, Blättchen abzupfn und in feine Streifen schneiden. Die Tomatensauce mit den gegarten Bohnen mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Schluss das Basilikum unterrühren.

## Spitzkohlsalat auf amerikanische Art

Zutaten: 1 Spitzkohl, 200 g Möhren, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1/2 Bund Petersilie, 80 g Mayonnaise, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 1 Msp Kurkuma, 1 Msp Cayennepfeffer, 40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Spitzkohl, Möhren, Lauchzwiebeln und Petersilie in einer Schüssel mischen und dabei mit den Händen gut durchkneten.

Mayonnaise, Senf, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer für das Dressing vermischen und sorgfältig unter den Salat heben und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Erdnüssen bestreut servieren.

## Spitzkohltopf mit Filet

Zutaten: 300 g Schweinefilet, 1 Schalotte, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1/2 EL Meerrettich (aus dem Glas), 1 TL getrockneter Majoran, 200 g Möhren, ca. 400 g Spitzkohl, 1 Prise Zucker, 120 g Wildreismischung (ersatzweise einfacher Reis), 400 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 EL Sojasauce

Das Schweinefilet trocken tupfen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl mit Schalotte, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Meerrettich und Majoran mischen. Das Fleisch mit dem Würzöl vermischen und auf den Boden eines Topfes legen. Möhren schälen und in dünne Scheiben hobeln. Den Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Möhren und Spitzkohl mit dem restlichen Öl mischen und auf das Fleisch schichten.

Den Reis auf das Gemüse geben. Brühe angießen, aufkochen lassen und alles bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Den Spitzkohltopf umrühren, Schnittlauchröllchen unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und servieren.

## Glasierte Rübchen

Zutaten: ca. 300 g weiße Rübchen, 1/2 Bund Petersilie, 25 g Butter, 1/2 EL Zucker, 1/2 TL Essig (Obstessig oder Rotweinessig), Salz, Pfeffer

Rübchen schälen und in Scheiben schneiden.

in einem Topf Butter bei milder Hitze zerlassen. Zucker darin karamellisieren. Rübchen zufügen, salzen, pfeffern und durchschwenken. Mit 3 EL Wasser zugedeckt 5 Minuten dünsten. Danach 5-7 Minuten offen garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen kleinschneiden. Petersilie zugeben, mit Essig, Salz und Pfeffer herzhaft würzen.

## Herkunft

Kartoffeln, Spitzkohl, Salat der Woche, weiße Rübchen - Weidenhof

Möhren, Cherrytomaten der Woche - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande Stangenbohnen, Paprika rot, Honigmelone Galia, Weinbergpfirsich - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Aprikosen - 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.