



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.10. - 13.10.2019

Brokkoli-Käse-Omelett

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 10 Eier, 100 ml Schlagsahne, Pfeffer, 1 Prise Muskat,

1 Bund Petersilie, nach Belieben eine Chilischote, 200 g Cheddar, 2 EL Butter

Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel schälen, klein würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in wenig kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und trocknen lassen.

Eier mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und klein hacken.. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Cheddar reiben.

Ofen auf 80 ° C (Umluft 60 ° C) heizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen, ein Viertel des Brokkolis darin andünsten. Eimasse gut durchrühren, ein Viertel davon auf den Brokkoli geben. Omelett bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen. 50 g Käse darauf verteilen, Omelett umklappen. Auf einem Blech oder einer Servierplatte im Ofen warmhalten. Aus den übrigen Zutaten drei weitere Omeletts backen.

Petersilie und evtl. Chili über das Omelett streuen und mit Salat servieren

Brokkoli mit Hähnchen auf chinesische Art

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 TL Sambal Oelek, 2 EL Sojasauce, 1 kleines Stück Ingwer, 3 EL Öl, 3 EL Speisestärke, 450 g Brokkoli, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Gemüsebrühe, 50 g Creme fraiche, 2 EL Akazienhonig, 2 EL Sesam, 200 g Basmati Reis, Salz, Pfeffer

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Stärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch schälen fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Crème fraiche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Restliches Öl in den Wok geben, restliches Sambal darin kurz anrösten, Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis (nach Packungsanweisung garen) servieren.

Kartoffel-Kürbis-Auflauf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), 300 g Zwiebeln, 4 EL Butter, 1 EL Zucker, 50 ml Weiweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Kräuter, 5 Eier, 300 g Creme Fraiche, 200 g Frischkäse, 100 g geriebener Gouda

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, auskühlen lassen (ggf. schon vorher kochen), pellen und in Scheiben schneiden.

Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.

3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zucker darin schmelzen, mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen und einkochen lassen. Kürbis zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform buttern. Kartoffeln und Kürbis-Mix in der Form verteilen.

Kräuter waschen und fein hacken. Eier aufschlagen, Creme fraiche, Frischkäse, Gouda und die Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse auf das Gemüse gießen. Den Auflauf im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Auflauf mit Kräutern garniert servieren.

Käsespätzle mit Kürbis

Zutaten: 450 g Weizenmehl, 4 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 800 g Hokkaido Kürbis, 200 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Msp Chilipulver, 200 g Bergkäse, Pfeffer, Salz

Für die Spätzle etwa 3 l Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Mehl, Eier, 1/2 TL Salz und 125 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel ca. 1-2 Minuten kräftig verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig bis zur weiteren Verarbeitung zugedeckt ruhen lassen.

Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kürbis waschen, unschöne Stellen entfernen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch dazupressen und mit anschitzen. Brühe, Kürbis und Chilipulver zugeben, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, sodass der Kürbis noch etwas Biss hat.

Den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel (oder mit einem Messer auf einem Brett in kleine Spätzle teilen) portionsweise ins siedende Wasser geben und garen. Sobald die Spätzle im Topf nach oben steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und im Sieb abtropfen lassen. Den Käse fein reiben. Spätzle auflockern, unters Kürbisgemüse mischen und 1 - 2 Minuten bei hoher Hitze erwärmen, dabei gut umrühren. Herd ausschalten. Die Hälfte des Schnittlauchs unterheben. Käse untermischen und im geschlossenen Topf ca. 1 Minute schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Gericht mit dem restlichen Schnittlauch servieren.

Tipp: Fertige Spätzle aus dem Kühlregal nehmen oder getrocknete Spätzle nach Packungsanleitung kochen und dann weiter verarbeiten

Herkunft

Kartoffeln, Tomate der Woche, Petersilie kraus - Weidenhof

Möhren, Hokkaido-Kürbis, Brokkoli, Paprika rot - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche, Zwetschgen - Deutschland

Trauben weiss kernlos - Griechenland

Bananen - Dominikanische Republik

Weitere Herkunft 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.