



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.02. - 03.02.19

### Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

Zutaten: 1 EL Öl, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote, 200 g Möhren, 2 Paprikaschoten, 1/2 Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 TL Sojasauce

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili entkernen und ebenfalls klein hacken. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, beides klein schneiden und in den angebratenen Gewürze anbraten. Wenn das Gemüse bissfest angegünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist. Dazu Reis servieren.

### Rote Bete-Apfel-Crumble mit Parmesan-Haselnuss-Streuseln

Zutaten: 40 g Parmesan, 100 g Weizenmehl, , Salz, 60 g Butter, 25 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 500 g Rote Bete, 200 g Äpfel (säuerlich), 50 ml Apfelsaft, 1 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamico Essig, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer

Für die Streusel Parmesan fein reiben. Mit Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter würfeln und zugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verkneten. Kühl stellen.

Backofen auf 190 ° C (Umluft 170 °C) vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und vierteln. Äpfel waschen, ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und Äpfel ca. 2 mm dick hobeln oder schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in eine Auflaufform mischen.

Apfelsaft, Ahornsirup, Essig und Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen und alles gut vermengen. Weiter für die Streusel Haselnusskerne grob hacken, locker mit den Streuseln mischen und über das Gemüse streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

### Rote Bete Salat mit Feta

Zutaten: 500 g Rote Bete, 100 g Feta, 50 g gehackte Walnüsse, 2 EL Balsamico Essig, 5 EL Öl, 1/2 TL Senf, 1 TL Ahornsirup, Salz

Rote Bete ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten und schälen. Die Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Den Feta würfeln und darüber geben. Die gehackten Walnüsse ebenfalls dazugeben. Für das Dressing Salz und Ahornsirup im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über den Salat verteilen.

### **Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce**

**Zutaten:** 1 Spitzkohl, 2 EL Öl, 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/8 l trockener Weißwein, 1/8 l Wasser, 1 Bund Petersilie, 1/8 l Sahne, 1 TL Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen, flachen, feuerfesten Form mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Die Kohlviertel darin wenden, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in die Form legen und mit dem Salz und den Gewürzen bestreuen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt - notfalls die Form mit Alufolie verschließen - in etwa 35 Minuten auf der zweiten Schiene von oben im Backofen garen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darübergießen.

### **Lauch auf italienische Art**

**Zutaten:** ca. 500 g Lauch, Salz, Pfeffer, Butter 1/2 TL Zitronensaft, geriebener Emmentaler, Paniermehl

Lauch putzen und waschen.

Lauchstangen in reichlich kochendem Wasser 5 Minuten überbrühen, gut abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und nebeneinander in eine flache, gebutterte Auflaufform legen. Mit 3 EL zerlassener Butter und dem Zitronensaft beträufeln. Mit Alufolie oder einem Deckel abdecken und bei sehr milder Hitze 40 Minuten im Ofen dünsten. Zwischendurch immer wieder mit Butter beträufeln. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Deckel bzw. Alufolie entfernen und den mit einer guten Prise Paniermehl vermischten Käse über den Lauch streuen. Mit der zum Dünsten verwendeten Butter beträufeln und überbacken.

### **Porree-Suppe mit Hackfleisch**

**Zutaten:** 250 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Porree, 150 g Schmelzkäse, 150 g Crème fraîche, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer, Muskat

Öl in einen großen Topf geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz, Knoblauch und Pfeffer würzen. Den Lauch waschen in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Mit geröstetem Brot servieren.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Rote Bete, Winterpostelein - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Porree - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande

Spitzkohl, Paprika rot spitz, Strauchtomaten, Orangen 4-6 - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Clementinen 3 - 5 - Marokko

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.