



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.02. - 10.02.2019

Bataten Chili mit Kichererbsen

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g Bataten (Süßkartoffeln), 200 roter Paprika, 3 EL Bratöl, 2 TL Chiliflocken, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Paprikapulver rosenscharf, 2 EL Honig, 200 ml Gemüsebrühe, Kichererbsen aus der Dose (ca. 240 g Abtropfgewicht), 400 ml passierte Tomaten, 1 EL Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, 200 g Ziegenfrischkäse,

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Bataten scälen und etwa 1,5 - cm groß würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und vierteln. Die Viertel quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Bataten darin anbraten. Chiliflocken, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Honig unterrühren. Mit der Brühe ablöschen und die passierten Tomaten zufügen. Aufkochen, Paprikawürfel zugeben und bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kichererbsen abgießen und zum Gemüse geben, Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Teelöffel kleine Flöckchen vom Ziegenkäse abstechen und auf das Chili geben.

Den Ziegenkäse kann man durch Crème fraiche ersetzen.

Bataten-Pommes

Zutaten: 1 kg Bataten, 3 EL Olivenöl, 1 TL Chiliflocken, Pfeffer, 750 g Polenta, Bratöl für das Blech

Den Backofen auf 220 ° C vorheizen. Die Bataten scälen und in 1 cm dicke und 4-5 cm lange Stifte schneiden. Die Stifte in einer Schüssel mit Öl, Chiliflocken, 1 TL Salz und etwas Pfeffer gut mischen. Die Polenta darüberstreuen und noch mal gründlich durchmischen. Das Backblech mit Lk bepinseln, Die Pommes flach darauf ausbreiten und etwa 25 Minuten backen. Dabei 2-3 mal wenden. Die Temperatur auf 250 ° C erhöhen und die Pommes weitere 10 Minuten backen. Vor dem Servieren salzen.

Pommes mit Ketchup oder Dip servieren.

Steckrübengemüse mit Lachs

Zutaten: 500 g Steckrübe, 1 Apfel, 100 g Zwiebeln, 30 g Butter, 1 Halbierte Vanilleschote, 300 ml Gemüsebrühe
3 EL Schlagsahne, 400 g Lachsfilet, Salz, Pfeffer, 20 g Mehl, 2 EL Öl

Steckrübe schälen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und Steckrübe, Zwiebeln und Apfel darin andünsten. Die halbierte Vanilleschote zugeben und mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten garen. Das (Keine Vorschläge) (wenn möglich mit Haut) in 5 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in 20 g Mehl drücken. (Keine Vorschläge) in 2 EL Öl 2-3 Minuten auf der Hautseite braten. Lachswürfel wenden und nochmals 1 Minute braten. Mit dem Steckrübengemüse servieren.

Kartoffel-Steckrübenpuffer mit Apfel-Meerrettich-Dip

Zutaten: ca. 600 g Steckrübe, 400 g Kartoffeln, 120 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4-5 EL Mehl, 1 EL getrockneter Liebstöckel, Salz, Pfeffer, 5 -6 EL Bratöl, 250 g Äpfel
250 g Joghurt, 1-3 TL Meerrettich (Glas), 1 EL Akazienhonig, 1 Bund Schnittlauch
1 TL Zitronensaft

Für die Puffer Steckrüben und Kartoffeln schälen, grob raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Eiern und Mehl unter die Puffermasse rühren. Liebstöckel zugeben, kräftig salzen und pfeffer und alles gut vermengen.

Für den Dip Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, grob raseln und mit Zitronensaft vermischen..

Joghurt, Meerrettich und Honig zugeben und unterrühren. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und unter den Dip rühren. Mit Salz abschmecken.

Backofen auf 100 ° C vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Je ca. 2 EL Puffermasse in die Pfanne setzen und flach drücken. Auf jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Puffer auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und im Backofen warm halten.

Puffer mit Dip servieren.

Brokkoli-Strudel

Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 100 g Kochschinken oder Wachholderschinken,
1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal, 2 Eier, 100 ml Crème fraiche,
50 g geriebener Käse

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln und den Schinken in kleine Stückchen schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt und der Teig nicht durch "Überfüllung" reißt.

Eier, Creme fraiche und den Gratinkäse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Brokkoli-Mischung verteilen (es darf viel Flüssigkeit auf dem Blätterteig sein, sobald es aber das ganze Blech überschwemmt, lieber etwas von der Ei-Mischung weglassen!). Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 min. bei 200°C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.

Herkunft

Kartoffeln - Weidenhof	Möhren, Steckrüben - regional	Äpfel der Woche - Deutschland
Salat der Woche - Frankreich	Soft Blutorange Moro, Clementinen 3-5, Kiwi - Italien	
Brokkoli, Bataten, Tomaten der Woche - Spanien		Paprika rot - Israel
Bananen - Dominikanische Republik	Traube rot kernlos - Südafrika	

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.