



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.02. - 24.02.2019

Weißer Rüben Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse

Zutaten: 500 g weiße Rüben, 2 Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 250 ml Wasser,
150 g Ziegenfrischkäse (natur oder mit Kräutern - alternativ Kuhfrischkäse),
1 Ei Zitronensaft, Pfeffer, Kräutersalz,
1 EL Sahne, 1 EL Reismehl oder Speisestärke zum Binden, evtl. Putenaufschnitt

Rüben schälen und klein schneiden. Zwiebeln waschen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten.

Die Hälfte des Wassers angießen. Die Rüben weich garen. Den Ziegenfrischkäse zugeben und erhitzen.

Die Suppe pürieren und würzen. Die Sahne zufügen. Falls die Suppe nicht genügend gebunden ist, Reismehl oder Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und in die Suppe geben, kurz aufkochen.

Ggf. die Suppe mit Schinkenwürfel oder geräucherter Lachs servieren.

Rüben - Chili Bohnen Eintopf

Zutaten: 500 g Rüben, 50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Chilischote je 1/2 TL Fenchel und Koriandersamen, 1 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe,
1 Dose Cannellini-Bohnen
mit Abtropfgewicht 240 g (alternativ weiße Bohnen), Salz, Pfeffer, 200 ml Sahne,

Die Rüben schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Fenchel- und Koriandersamen im Mörser leicht zerstoßen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Herbstrüben, Fenchel- und Koriandersamen zugeben und unter Rühren bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zufügen und 4 Minuten mit anbraten. Brühe zugeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen und zu den Rüben geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken, zusammen mit der Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pikanter Brotauflauf

Zutaten: 6 Scheiben Vollkornbrot, ca. 200 g gekochter Schinken, 180 g Champignons,
2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat
2 Zwiebeln, 3 Eier, 250 ml fettarme Milch, 60 g mittelalter Gouda, gerieben

Toastbrot rösten und diagonal halbieren. Schinkenscheiben vierteln, Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Pilze und Zwiebeln im heißen Öl in einer Pfanne anbraten; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Toastbrot, Schinken und Pilze mit Zwiebeln dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten.

Eier, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, gleichmäßig über den Auflauf gießen. Mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 25-30 Minuten backen. Eventuelle mit Kresse, Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

Champignon-Zucchini-Pfanne mit Polenta

Zutaten: 150 g Champignons, 400 g Polenta, 250 ml Milch, 1 Lorbeerblatt, 100 g Polenta,
100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Zucchini, 2 EL Olivenöl,
1 TL getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer, 30 g Parmesan, 2 EL Balsamico Essig,
400 ml Gemüsebrühe

Für die Polenta Brühe, Milch und Lorbeerblatt in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Parmesan fein reiben.

Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch oder einer Pilzbürste säubern und in Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Pilze und Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten braten. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen, Butter einrühren. Parmesan unterrühren.

Polenta auf Teller portionieren und mit Pilz-Zucchini-Pfanne servieren.

Spaghetti mit Champignons

Zutaten: 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 200 g Champignons, 200 g Spaghetti, Salz, Pfeffer,
100 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, 1 TL getrockneter Thymian, 1 EL Butter

Die Lauchzwiebeln waschen. Das Grün in feine Ringe schneiden, das Weißel fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Pilze zufügen und noch mal 2 Minuten dünsten. Die Brühe dazugeben und den Frischkäse einrühren, 5 Minuten kochen lassen. Die Thymianblättchen fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti mit der Soße mischen und sofort servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof	Möhren - regional	Steinchampignons, Äpfel d. Woche - Deutschland
Weisse Rübchen, Zucchini, Cherry Tomaten - Spanien		
Orangen 4-6, Kiwi - Italien	Paprika rot - Israel	
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.