



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.09. - 29.09.19**

### **Weißkohlsalat mit Erdnüssen**

Zutaten: 500 g Weißkohl, 200 g Möhren, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, Pfeffer, 100 g Mayonnaise, 100 g Crème fraîche, 1 TL scharfer Senf, 100 g gesalzene Erdnüsse, Zitronensaft

Den Kohl von den äußeren Blättern entfernen, waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Spalten in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und grob reiben. Weißkohl und Möhren mit Salz und Zucker mit den Händen kräftig verkneten. Salat pfeffern. Den Salat mit der Mayonnaise, Crème fraîche und Senf verrühren. Den Salat zugedeckt kühlen. Vor dem Servieren die Erdnüsse hacken. Den Salat mischen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Nüsse unterheben..

### **Zucchini-Käse-Quiche**

Zutaten: 1 Tarte Form (Durchmesser 28 cm), 300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 150 g kalte Butter, Salz, 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Öl, Fett für die Form, 1 EL getrockneter Thymian, 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g), Pfeffer, 200 g Crème fraîche, 3 Eier, 150 g Bergkäse

.Mehl mit Butter, 1 TL Salz und 3-4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

Zugedeckt 60 Minuten kalt stellen.

Zucchini waschen, putzen. 1/2 Zucchini längs in Scheiben hobeln. Übrige raspeln und salzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, schälen und hacken. Beides in 1 EL Öl andünsten. Bohne abtropfen lassen und mit dem Thymian zu den Zwiebeln geben. Salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 220 °C (Heißluft 200 °C) vorheizen. Die Form fetten. Den Mürbeteig auf bemehlter Fläche zu einem Kreis, etwas größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen, den Rand etwas hochziehen.

Die Zucchini-Raspel ausdrücken. Käse reiben. Crème fraîche mit Eiern verrühren, salzen und pfeffern. Die Masse mit dem Bohnen-Mix, dem Käse und den Zucchini-Raspeln vermischen und auf den Teig geben. Die Zucchinischeiben mit dem restlichen Öl und Salz und Pfeffer mischen, einrollen und auf die Käsemasse setzen. Die Quiche im Ofen etwa 30 Minuten backen. Quiche aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

## Zucchini-Kapern-Risotto

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas), 250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. NACH und nach die heiße Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten, salzen.

## Pasta Napoli

Zutaten: 300 g Penne, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL Honig, 1/2 Bund Basilikum, 50 g Parmesan  
500 g stückige Tomaten aus der Dose

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile klein würfeln, grüne in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

Die gewürfelten Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomaten zugeben und in 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen hacken.

Die Tomatensauce mit Nudeln, Lauchzwiebeln und gehacktem Basilikum mischen. Käse reiben. Die Pasta mit Basilikum garnieren. Den Parmesan dazureichen.

Alternative: 500 g Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne entfernen und die Tomaten klein würfeln. Diese anstelle der Dosentomaten verwenden.

## Herkunft

Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Weißkohl, Tomaten der Woche . Zucchini,

Salat der Woche, Petersilie krauss - Weidenhof

Möhren, Zucchini, Ramiro rot-grün süß - regional      Äpfel der Woche - Deutschland

Feige schwarz frisch - Spanien      Trauben rot kernlos - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

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.