



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.05. - 12.05.2019

Spargelrisotto

Zutaten: 450 g Spargel, 200 g Risotto Reis z.B. Arborio, 50 g Butter, 30 g Parmesan, 600 ml Wasser, Salz

Spargel schälen, holzige enden abschneiden. Alle Spargelspitzen ca. 5 cm lang abschneiden. Zusammen mit ca. 200 g Spargel in Salzwasser weich kochen. Spargelspitzen beiseite stellen. Spargelsud aufbewahren.

Restlichen noch rohen Spargel in kleine Scheibchen schneiden.

Reis in einer großen Pfanne oder Kasserolle in Butter andünsten und die Spargelscheibchen zugeben. Unter ständigem Rühren mit dem Spargelsud vom Kochen nach und nach aufgießen. Nach ca. 30 Min. die Spargelspitzen und die kleingeschnittenen, gekochten Spargelstückchen vorsichtig unterheben. Butter zugeben. Das Ganze soll cremig sein.

Risotto noch mit Parmesan bestreuen und servieren.

Spargel-Flammkuchen

Zutaten: 250 g Mehl, 125 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, 15 g Hefe, 400 g Spargel, 100 g Schinkenwürfel, 300 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 4 El Olivenöl

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen weiter kneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen, bzw. den Teig in der Schüssel abgedeckt 30 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel waschen, schälen untere holzige Enden abschneiden und in sehr dünne schräge Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 250°C vorheizen,

Den Teig entweder in vier dünne Fladen oder einen großen Fladen ausrollen. Den Teig mit Crème fraîche bestreichen, gut würzen, den Spargel und die Schinkenwürfel darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln noch mal gut mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 12-15 Min. backen.

Gebratener Spargel

Zutaten: 500 g Spargel, 1 1/2 EL Olivenöl, 1 TL Puderzucker, Bundzwiebeln, 1/2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Spargel schälen, putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel und die Zwiebeln dazugeben und mit dem Puderzucker bestäuben. Unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze in 10 Minuten goldbraun braten. Butter zufügen und weitere 2-3 Minuten unter Wenden dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Griechische Spinattorte

Zutaten: 300 g TK Blätterteig, Mehl zum Ausrollen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 400 g Spinat, 200 g Fetakäse, 100 g Magerquark, 2 Eier, 1 EL gerösteter Sesam, Muskat, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Blätterteigplatten nebeneinander auf einer bemehlten Fläche auftauen lassen. Inzwischen den Spinat putzen. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel kurz im Öl anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, sorgfältig ausdrücken und grob hacken. Feta zerbröseln. Mit Spinat, Quark, eiern und Sesam gleichmäßig vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Blätterteig mit Wasser bepinseln. Platten übereinanderlegen, ca. 3 mm dünn ausrollen, einen Kreis von ca. 36 cm ausschneiden. Restlichen Teig nochmals mit etwas Wasser bepinseln und ca. 3 mm dick ausrollen, einen Kreis von 20 cm ausschneiden.

Größeren Kreis in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Durchmesser) legen.

Spinatmasse einfüllen. Kleineren Kreis darauf setzen. Eigelb mit Milch verquirlen, Blätterteig damit einpinseln. Den Rand des Teigdeckels fest an den Rand des größeren Kreises drücken. Teigdeckel in der Mitte über Kreuz einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen auf 220 Grad auf der untersten Schiene 35 - 40 Minuten backen. Wird die Oberfläche zu dunkel, mit etwas Backpapier abdecken.

Möhren-Spinat- Wok mit Mandelkernen

Zutaten: 90 g Mandeln, 1 TL Kokosöl, 4 EL milde Sojasoße, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 400 g Möhren, 500 g Spinat, 2 EL Kokosöl oder Bratöl, 6 EL Sojasauce, 400 ml Kokosmilch, 2 TL mildes Currypulver, 1/2 TL Chilipulver

Für das Topping die Mandeln grob hacken. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mandeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Mit der Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Spinat waschen, waschen und abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden. Das Kokosöl in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Spinat und 1 EL Sojasoße zugeben. Bei geschlossenem Deckel kurz garen, bis der Spinat zusammenfällt. Kokosmilch zugeben und kurz erhitzen. Mit der restlichen Sojasoße, Curry- und Chilipulver abschmecken. Gemüse auf Teller anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit Basmati Reis servieren.

Anstatt eines Woks kann man natürlich auch eine große Pfanne benutzen.

Herkunft

Kartoffeln, Spargel, Spinat, Pflücksalat - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Tomate der Woche - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande Paprika rot, Orange 4-6, Mini Wassermelone - Spanien

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.