



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.03. - 05.04.2020

Finocchi als prosciutto (Fenchelgemüse mit Schinken)

Zutaten: ca. 4 Fenchelknollen, 2 Zwiebeln, 150 g roher Schinken in Scheiben, 2 EL Butter, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, 4 EL frisch geriebener Parmesan

Den Fenchel putzen, waschen und längs nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelgrün von 1 Knolle kleinhacken. Zwiebeln in dünne Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

In einer breiten Kasserolle die Butter schmelzen. Zwiebelringe glasig braten, dann mit Schinken und Fenchel etwa 5 Minuten braten, dabei die Fenchelscheiben mehrmals wenden. Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, er darf dabei nicht zerfallen. Vor dem Servieren evtl. Hitze verstärken und Flüssigkeit etwas eindampfen lassen.

Das Gemüse mit dem Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

Hähnchenbrust in Fenchel-Orangensahne

Zutaten: 1 EL Sultaninen, ca. 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 Fenchelknolle, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, den Saft einer Orange, 200 ml Brühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprika edelsüß, Butter je 120 g Gorgonzola und Schafskäse, Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb

Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle achteln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine entsprechend große Auflaufform geben.

In derselben Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, abgetropfte Sultaninen dazu geben und alles über das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben. Nach Wunsch noch mit ein paar Butterflocken dazugeben.

Im Ofen solange schmoren lassen, bis die Hähnchenbrüste gar sind (je nach Ofen etwa 20 Minuten) und die Sauce andickt ist und oben leicht bräunt.

Kohlrabi-Eintopf süß-sauer

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2 Möhren, 0,5 l Wasser, Kräutersalz, 250 g Hackfleisch, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1/2 eingeweichtes Brötchen, Kräutersalz, Pfeffer, 20 g Butter, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1,5 EL Essig, 1 Schnapsglas Weißwein, 2 EL Sahne, 1/2 TL Honig

Kohlrabi schälen, Möhren bürsten, beides in Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten garen.

Zwiebel schälen und hacken. Hackfleisch mit dem Ei der gehackten Zwiebel, dem ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen verkneten und Bällchen daraus formen. Das Gemüse abgießen, das Kochwasser auffangen und wieder zum Kochen bringen. Die Fleischklößchen darin bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb gießen und das Kochwasser auffangen.

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, mit dem Kochwasser auffüllen, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Essig, Weißwein, Sahne und Honig abschmecken. Gemüse und Hackfleischbällchen zugeben.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kohlrabigemüse mit Sonnenblumenkernen

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 Orange, 300 g Möhren, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sherry, 1 TL Essig, 1 TL Speisestärke, 15 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Öl, 1 TL brauner Zucker, 100 ml Gemüsebrühe

Möhren und Kohlrabi schälen und zuerst in Scheiben, dann in ca. 4 cm lange, dünne Stifte schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale dünn abreiben. Saft auspressen. Orangensaft mit Sojasauce, Sherry, Essig und Speisestärke glattrühren. Orangenschale unter die Sauce mischen.

Wok (oder Pfanne erhitzen), Sonnenblumenkerne darin ohne Fett leicht rösten, wieder herausnehmen. Öl in den Wok geben. Gemüsestifte darin ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Zucker mit Gemüsebrühe verrühren, dazugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce dazugießen, einmal aufkochen und in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen (Bißprobe machen).

Gemüse mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Portulak (Postelein) in Eiersauce

Zutaten: 100 g Postelein, 1 hartgekochtes Ei, 1 kleine Zwiebel, 1 TL scharfer Senf, 1 TL Senfsauce, 1 TL Rotweinessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Postelein waschen und trockenschleudern. Dann in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Ei pellen und halbieren. Das Eiweiß fein würfeln, das Eigelb in den Mixer geben.

Essig, Salz, Pfeffer, Öl, die Senfsauce und den Senf zum Eigelb geben. Mixen, bis eine sämige Sauce entsteht. Über den Salat geben. Vorsichtig mischen. Mit den Zwiebelringen und den Eiweißwürfelchen garnieren

Herkunft

Kartoffeln, Winterpostelein - Weidenhof

Möhren - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Birnen der Woche - Niederlande

Fenchel, Kohlrabi, Zitrone - Italien

Roma Tomate rot, Paprika rot, Heidelbeeren 125 g, Clementinen 2 -4, Orangen 4-6 - 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.