



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.11. - 10.11.2019

Blattspinat in indischer Zwiebel-Joghurt-Sauce

Zutaten: 1 1/2 EL Öl, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1/2 TL Cumin, 1/2 TL Koriander, 1/2 TL Curcuma, 1/4 TL Chili, 1 gute Prise Kardamom, 1 gute Prise Zimt, 250 ml Gemüsebrühe, abgeriebene Schale von 1/4 Zitrone, 150 g Joghurt, Salz, ca. 500 g Spinat, Salz, 1/2 EL Öl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin in 10 Minuten goldbraun braten, ab und zu umrühren. Cumin, Koriander, Curcuma, Chili, Kardamom und Zimt unter die Zwiebeln mischen und kurz anrösten. Gemüsebrühe unterrühren, mit Zitronenschale würzen. Die Sauce zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln. Dann in der geöffneten Pfanne 2 Minuten etwas einkochen lassen.

Die Zwiebelsauce mit Joghurt im Mixer auf höchster Stufe 1 Minute pürieren. Zurück in einen Topf geben, mit Salz abschmecken.

Den Spinat verlesen, waschen und abgetropft mit etwas Salz in einen großen Topf geben, zugedeckt bei guter Hitze in ca. 2 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, den Spinat kurz unter Rühren anbraten. Mit der Zwiebel-Joghurt-Sauce aufgießen. Das Spinatcurry zugedeckt 2 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Tip: Cumin, Koriander, Curcuma, Chili, Kardamom und Zimt können durch 2 TL Currypulver ersetzt werden.

Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce

Zutaten: 250 g Penne, 100 g Gorgonzola, ca. 400 g Spinat, 100 ml Sahne, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 50 g Parmesan, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl aufsetzen und die Penne al dente kochen.

Den Spinat putzen und waschen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem Knoblauch anbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen. Sahne dazugeben, aufkochen und den Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren bis er geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Gedünsteter Chinakohl

Zutaten: 1 Chinakohl, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 6 EL Schlagsahne, 150 ml Gemüsebrühe, 1 Tomate, Pfeffer, Curry, 2 EL Kresse

Den Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk eventuell entfernen, den Chinakohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel im Öl andünsten. Das Currypulver dazugeben und mitdünsten.

Die Sahne und die Gemüsebrühe zugießen und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Chinakohl und Tomate zur Sauce geben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Kresse bestreut servieren.

Chinakohl-Tomaten-Salat

Zutaten: 1/2 Chinakohl, 200 g Tomaten, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne, 100 g Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Chinakohl putze, waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten und Schnittlauch waschen

Den Kohl, die Tomaten und den Schnittlauch klein schneiden und mit der Sahne, dem Joghurt vermischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Chinakohl-Nudel-Pfanne

Zutaten: 1 Chinakohl, 200 g Möhren, 200 g Bandnudeln, 2 Lauchzwiebeln, 100 g Schinken, 1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Pfeffer, Salz, 1 Msp Sambal Oelek

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit Sojasauce und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Herkunft

Kartoffeln, Salat der Woche - Weidenhof

Möhren, Chinakohl, Ramiro rot süß, Schlangengurken - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Tomate rund, Clementinen 2-4 - Spanien

Traube 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.