



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.07. - 12.07.2020

Dicke Bohnen mit Kruste

Zutaten: 1 kg Dicke Bohnen, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Haferflocken, 2 Lauchzwiebeln,
2 Stängel Bohnenkraut (alternativ 1 EL getrocknetes), 100 ml Gemüsebrühe,
100 g Crème fraiche, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, Aceto Balsamico
50 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda), 2 EL gemahlene Mandeln

Die Haferflocken in etwas Wasser einweichen. Zwiebel schälen und würfeln. Die Bohnen enthülsen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Bohnenkraut abbrausen. Den Käse reiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Bohnen und Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mitschwitzen. Gemüsebrühe angießen. Das Bohnenkraut in den Topf geben und die Bohnen bei mittlerer Hitze in 20-25 Minuten garen. Sobald das Gemüse gar ist, das Bohnenkraut entfernen. Die Crème fraiche einrühren und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen. Den Backofengrill vorheizen.

Die Bohnen in eine Auflaufform verteilen. Die Haferflocken mit dem geriebenen Käse und den Mandeln mischen und darauf verteilen. Das Gemüse unter dem Grill überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist, das dauert 5-8 Minuten.

Dazu passen neue Kartoffeln besonders gut.

Tagliatelle mit dicken Bohnen

Zutaten: ca. 1 kg dicke Bohnen, 1 Zwiebel, 100 g geräucherter Speck, 6 EL Olivenöl,
125 ml Brühe, 1 Glas trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 400 g Tagliatelle,
50 g Parmesan

Dicke Bohnen enthülsen. Die Zwiebel schälen, fein hacken, den Speck in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, den Speck darin anbraten.

Die Bohnen dazugeben und 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten lassen. Dabei nach und nach die Brühe und den Wein hinzufügen, nochmals 15 Minuten kochen lassen. Salzen und Pfeffer.

Die Tagliatelle al dente kochen, abgießen und mit der Sauce mischen.

Den Parmesan reiben und unterziehen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Tip: Wer den Speck nicht mag, läßt ihn weg.

Asiatischer Krautsalat

Zutaten: 1 Knoblauchzehe, ca. 150 g Champignons, 1 EL Zitronensaft, 2 EL milde Sojasauce, 500 g Weißkohl, Salz, 200 g Möhren, falls vorhanden eine Handvoll Sprossen, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 2 EL milde Sojasauce, 1 EL geriebener Ingwer, 1 EL Agavendicksaft, 1 Msp Chilipulver, 2 EL Erdnussöl oder Sesamöl, Pfeffer

Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch oder einer Pilzbürste säubern und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Knoblauch, Zitronensaft und Sojasauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Kohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel mit dem Salz vermengen und mit den Händen ca. 2 Minuten weich kneten. Möhren schälen und grob raspeln. Sprossen kalt abbrausen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Möhren, Sprossen und Pilzen zum Weißkohl geben und alles gut vermischen. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Sojasauce, Ingwer, Agavendicksaft, Chili und Salz mischen. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen und den Salat mit der Vinaigrette mischen. Vor dem Servieren ca. 20 Minuten durchziehen lassen, dabei einmal durchmischen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Knuspriger Krautstrudel

Zutaten: 250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, Salz, 1 EL Öl, 1 Ei, 1 Kopf Weißkohl (ca. 1 kg), 6 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Kümmelsamen, 150 ml Brühe, 100 ml Sahne, 100 g Bergkäse, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Semmelbrösel, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Öl, Ei und 6 EL warmes Wasser hineingeben. Mit einer Gabel verquirlen, dabei das Mehl mit einarbeiten. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Frischhaltefolie wickeln, ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Kohl vierteln, putzen, in feine Streifen schneiden oder hobeln. 2 EL Butter erhitzen, Kohl darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Brühe und Sahne angießen, ca. 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen. Den Käse reiben. Käse und Petersilie zum Kohl geben.

Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, dünn ausziehen. Auf einem Tuch ausbreiten. Die Butter zerlassen und mit 3 EL den Teig damit bestreichen. Mit Bröseln bestreuen. Den Kohl darauf verteilen. Teig an den Seiten einklappen, mithilfe des Tuches von der Längsseite her einrollen. Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der übrigen Butter bestreichen. Eigelb und Milch verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Den Strudel im Ofen 40 Minuten backen.

Herkunft

Kartoffeln der Woche, Dicke Bohnen, Weißkohl, Lauchzwiebeln - Weidenhof

Kartoffeln der Woche, Tomaten der Woche, Salat der Woche, Möhren, Kirschen rot - regional

Nektarinen weiß flach - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Argentinien

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.