



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.04. - 05.05.19

Radieschensahne mit Bratkartoffeln

Zutaten: 1 Bund Radieschen, Zitronensaft, Meersalz, 400 g Pellkartoffeln (gekocht und geschält),
25 g Butter, 1/8 l Sahne, 1 EL gehackte Petersilie, einige Blätter Salat, Essig, Öl, Gewürze, 1 Lauchzwiebel

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und durchziehen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter zerlassen, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, mit Salz bestreuen und goldbraun braten.

Sahne steif schlagen, mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken. Abgetropfte Radieschen vorsichtig unterheben.

Bratkartoffeln auf eine vorgewärmte Platte geben und mit Petersilie bestreuen. Die Salatblätter mit einer Mischung aus Essig, Öl und Gewürzen marinieren, die Radieschensahne hineinfüllen, mit den Lauchzwiebeln bestreuen und ebenfalls auf der Platte anrichten.

Zucchini-suppe mit Blauschimmelkäse

Zutaten: 500 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 100 g Gorgonzola oder Roquefort, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zucchini waschen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Zucchini kurz mit anbraten und pfeffern. Anschließend mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und den Käse dazugeben. So lange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat und die Suppe mit Salz und ggf. noch einmal mit Pfeffer abschmecken.

Stielmus in Cashew-Sahne

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Margarine, 250 ml Gemüsebrühe, 150ml Hafer- oder Sojamilch, 2 Handvoll Cashewkerne, Wasser, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Die Cashewnüsse vorher ca. 2 Stunden einweichen, dann in einen Stabmixer geben. Die Nüsse in einen Mixbecher geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl zugeben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus, das recht teuer ist.

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken.

Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

Stielmus Quiche

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 50 g Pinienkerne, 3 Eier, 50 g Schinken (je nach Wunsch Kochschinken oder luftgetrockneten) 100 g Käse, 100 g Ziegenkäse (z.B. Brie oder Buche Ziegenrolle), 200 g Creme fraiche, je 1 TL Rosmarin und Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat für den Teig: 180 g Mehl, 120 g Butter

Für den Boden: Weiche Butter mit Mehl, 1/2 TL Salz und 3 EL Wasser verkneten. Den Teig in eine Quiche- oder Springform geben und in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung:

Das untere Ende vom Stielmus abschneiden, den Bund in ca. 1 - 2 cm lange Streifen schneiden (einfach runterschneiden), dann waschen und abtropfen lassen.

Den Stielmus zugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten, ggf. muss hier etwas Wasser zugegeben werden, damit das Stielmus nicht anbrennt.

Den Käse reiben, den Schinken fein würfeln.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne, den Stielmus ohne Flüssigkeit, Crème fraîche, Schinken und Reibekäse zusammenrühren. Wenn die Masse nur noch handwarm ist, die Eier unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Rosmarin abschmecken und in die Form füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen.

Die Quiche bei 180 °C Umluft ca. 30 - 35 Minuten backen.

Herkunft

Kartoffeln, Stielmus, Radieschen, Salattüte - Weidenhof

Möhren, Tomate der Woche, Schlangengurken, Rhabarber - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande

Zucchini, Orangen 4-6 - Spanien Kiwi grün - 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.