



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.04. - 03.05.2020**

### **Rote-Bete-Tarte mit Ziegenkäse**

Zutaten: 150 g Dinkelmehl, 100 g Magerquark, 2 TL Backpulver, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 EL Öl  
400 g Rote Bete, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinesig, Salz, Pfeffer, 3 TL Kräuter der  
Provence, 50 g Butter, 200 g Ziegenfrischkäse

Aus Mehl, Quark, Backpulver, einem Ei und Öl einen Teig kneten und ca. 30 Minuten kühlen.  
Rote Bete schälen und in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und  
Rote Bete darin unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen und  
mit Salz, Pfeffer und 2 TL Kräutern der Provence würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten abgeekelt  
fast gar dünsten.

Den Backofen auf 220 ° C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf mit 3 EL  
Honig karamelisieren lassen.

Eine Quichform mit 24 cm Durchmesser ausbuttern und den Teig hinein drücken. Den Rand  
hochziehen. Die karamelierte Butter auf dem Teig verteilen. Die Rote-Bete-Scheiben darüber geben  
und die Tarte bei 200 ° C (Umluft 180 ° C) ca. 30 Minuten backen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen. Den  
Ziegenfrischkäse auf der noch heißen Tarte verteilen. Mit den restlichen Kräutern der Provence  
betreuen und mit dem restlichen Honig beträufeln.

### **Lauch-Linsen**

Zutaten: 500 g Porree, 250 ml Brühe, 100 g rote Linsen, 1 EL Butter, 5 EL Sahne, 2 TL  
scharfer Senf, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft, Zucker

Lauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und in der Butter andünsten. Mit der Brühe  
ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen.

Linsen ca. eine Minute in der Lauchbrühe erhitzen, Sahne und Senf einrühren und kurz aufkochen.

Mit Pfeffer, Salz, etwas Zitronensaft und einer Spur Zucker abschmecken. Petersilie waschen,  
trocken schütteln und hacken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Das ist eine leckere Beilage zu Fisch und Geflügel.

### **Pak Choi Gemüse**

Zutaten: 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 500 l Brühe, 200 ml Weißwein,  
etwa 500 g Pak Choi

Butter in einer Pfanne zerlassen und Knoblauch und das Lorbeerblatt darin ca. 5 Minuten  
anbraten, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Brühe und Weißwein zugießen und die Hitze  
erhöhen bis die Flüssigkeit kocht. Unter häufigem Umrühren die Sauce ca. 15 Minuten kochen bis  
die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert ist.

Pak Choi putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Das Lorbeerblatt aus der Sauce entfernen und den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten  
hineinlegen. Die Hitze reduzieren und alles weiter 10 Minuten köcheln lassen, bis der Pak Choi  
weich ist. In der Sauce servieren.

### **Rote-Bete-Scheiben in Amaranthpanade mit Kartoffel-Kräuter-Salat**

Zutaten: 400 g Rote Bete, Salz, 1/2 TL Kümmelsamen, 70 g Dinkelmehl Typ 630, 80 ml Milch, 1/2 TL gemahlener Koriander, 20 g gepuffter Amaranth, 25 g Haselnusskerne, 4 EL Bratöl, 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, je 1/2 Bund Petersilie und Schnittlauch, 3 EL Rapsöl, 1/2 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfr Senf, Pfeffer

.Rote Bete waschen und ungeschält ca. 25-35 Minuten in Salzwasser und mit Kümmel im geschlossenen Topf kochen. Kartoffeln waschen und in Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 20 - 25 Minuten kochen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen.

Petersilienblättchen fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zwiebeln und Kräuter in eine Schüssel geben. Für das Dressing Rapsöl, Zitronensaft und SEnf mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln und Rote Bete abgießen und ausdampfen lassen. Beides noch heiß pellen. Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Kräutern und Dressing gut vermischen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Rote Bete in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Küchenpapier etwas trocknen tupfen.

Hälfte des Mehls in einen tiefen Teller füllen. Übriges Mehl in einem zweiten tiefen Teller mit der Milch glattrühren und mit Koriander, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Amaranth in einen dritten Teller füllen. Haselnüsse mittelfein hacken und unter das Amaranth mischen. Rote-Bete-Scheiben zuerst in Mehl, dann in Mehl-Milch-Mischung, dann in Amaranth-Haselnuss-Mischung wenden. Öl portionsweise in beschichteter Pfanne erhitzen. Rote Bete darin nacheinander von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß mit dem Kartoffelsalat servieren.

### **Hähnchen mit Pak Choi**

Zutaten: 100 g Langkornreis, 2 EL Öl (falls vorhanden Erdnusöl, sonst anderes), 20 g Erdnüsse geröstet und ungesalzen, 150 g Hähnchenbrust, 1 Lauchzwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca. 300 g Pak Choi, 40 ml Wasser, 2 EL Sojy Sauce

Reis nach Packungsanweisung garen.

Pak-Choi putzen, Wuzelansatz entfernen. Pak Choi in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in Ringe, Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Erdnüsse in Wok oder Pfanne in 1/2 EL goldgelb braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Hähnchenfilets waschen und in Streifen schneiden. Diese im restlichen Öl scharf anbraten und herausnehmen. Frühlingszwiebel und Knoblauch bei starker Hitze 30 Sekunden pfannerrühren. Hähnchenfilets, Pak-Choi, Wasser und Soja Sauce zufügen und 2 bis 3 Minuten bei starker Hitze unter Rühren garen bis der Pak-Choi dunkelgrün und das Fleisch gerade gar ist. Erdnüsse unterheben und mit Reis servieren.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Pak Choi, Porree, Pflücksalat, Rote Bete - Weidenhof

Möhren, Erdbeeren 250 g - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Cherry Tomaten der Woche, Paprika rot, Orangen 4-6 - Spanien

Kiwi grün - Italien

Birne der Woche - Argentinien

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.