



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.04. - 14.04.2019

Kohlrabiauflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabi-Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen. Mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Kohlrabi mit Kartoffeln in cremiger Sauce

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2-4 Kartoffeln, 50 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in etwa 5 mm große Stäbchen schneiden. Die Kartoffelstäbchen in kaltem, gesalzenem Wasser, aufsetzen und aufkochen lassen. Nach 3 min. die Kohlrabi-Stäbchen hinzufügen. Dann Beides noch ca. 10 - 15 min. garen (mit einer Gabel einstechen und eine Garprobe machen) lassen. Das Gemüse abgießen, dabei etwa 1/3 der Flüssigkeit auffangen. Das Gemüse und ein Teil der Flüssigkeit wieder in den Topf geben und die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken.

Dazu schmeckt Frikadellen, Bratwurst aber auch vegetarische Würstchen oder Burger.

Bohnen-Kartoffeleintopf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Stangenbohnen, 100 g Schinkenwürfel,
2 Zwiebeln, Muskat, Salz, Pfeffer, getrocknetes Bohnenkraut, 100 ml Milch
1 EL Butter

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebeln schälen und würfeln
Schinkenwürfel auslassen, Zwiebeln hinzufügen und auf kleiner Stufe schön braun rösten.
Stangenbohnen waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser gar
Bohnenkraut, aber nicht zu weich, kochen. Kartoffeln in einem Topf parallel zu den Bohnen in
Salzwasser kochen.

Wenn alles gar ist, Töpfe auf warmhalten stellen (Stufe 0,5 bei E-Herden). Milch erwärmen, 1
EL Butter hinzufügen. Kartoffeln abschütten und mit so viel Milch zerstampfen, bis ein relativ
dünnes, aber nicht flüssiges Püree entsteht. Mit Muskat kräftig abschmecken. Anschließend die
Bohnen abschütten, den Speck und die Zwiebeln ebenfalls dazugeben und alles vermischen.
Am Ende mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

Penne mit Stangenbohnen in Tomatensauce

Zutaten: 250 g Penne oder Spiralen, 300 g Stangenbohnen, 1 Dose stückige Tomaten,
2 EL getrocknete Kräuter der Provence oder italienische Kräuter,
3 Zehen Knoblauch, 1 EL Olivenöl

Bohnen waschen, Enden abschneiden und in etwa 2 cm lange schräge Stücke schneiden.
Penne nach Packungsanleitung al dente kochen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken
und 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Die Bohnen beifügen und 10 Minuten anbraten. Dann die
Tomaten und die getrockneten Kräuter beifügen und ungefähr 15 min auf mittlerer Hitze offen
köcheln, bis sich die Tomatensauce etwas verdickt hat und die Bohnen weich sind.
Die Bohnensauce mit den Nudeln servieren.

Pflücksalat

Zutaten: 100 g Pflücksalat, 1 Apfel, 1 Birne, 200 g Cherrytomaten, 1 kleine Zwiebel,
50 g gehackte Walnüsse,
1 EL Honig, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Senf, 1 EL Olivenöl,
100 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und/oder Petersilie

Pflücksalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Äpfel, Birne und Tomaten waschen und
in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Pflücksalat in eine Schüssel geben.
Für das Dressing Honig, Balsamico, Senf, Öl, Joghurt in ein Schraubglas geben, gut
durschütteln und über den Salat gießen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
IPetersilie und Schnittlauch waschen, trocken schleudern. Bei der Petersilie die Blättchen
abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides zusammen
mit den Nüssen und der Zwiebel über den Salat geben, salzen und pfeffern.

Herkunft

Kartoffeln, Pflücksalat - Weidenhof	Möhren, Zwiebeln - regional	Äpfel der Woche - Deutschland
Birne der Woche - Niederlande	Orangen 4-6 - Italien	
Kohlrabi, Stangenbohnen, Cherrytomaten d. Woche, Clementinen 1-3 - Spanien	Paprika rot - Israel	
Bananen - Dominikanische Republik	Traube blau kernlos - Südafrika	

Weitere Herkunft 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.

