



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.06. - 16.06.19**

### **Brokkoli-Flan mit Blauschimmelkäse vom Blech**

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 150 g Gorgonzola oder Roquefort, 4 Eier, 100 g Creme fraiche, 250 ml Milch, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 TL getrockneter Oregano, 1 Zitrone, 1 Prise Muskt, schwarzer Pfeffer, Backpapier

Brokkoli putzen, in kleine röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli so darauf verteilen, dass er noch gut zusammenliegt. Käse mit einer Gabel zerbröseln oder klein würfeln und ebenfalls auf dem Belch verteilen.

Eier mit Creme fraiche und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Kräuter kalt abbrausen, trocken schütterln, Blättchenabzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL schale abreiben. Kräuter und Zitronenschale zur Eier- Milch-Masse geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse zwischen dem Brokkoli auf dem Blech gießen und ca. 35 - 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

### **Hackfleischpfanne mit Mangold**

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer 1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneien. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu

### **Mangold -Linsen-Curry**

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft, 1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen..

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren.

### **Brokkoli-Cremesuppe mit Cashewkernen**

Zutaten: 500 g Brokkoli, 40 g Zwiebeln, je 1/2 TL Fenchelsamen und Koriandersamen, 1 EL Ghee oder Kokosöl, 1 Prise Muskat, Pfeffer, 50 g Cashewkerne, Salz

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Fenchelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Ghee in einem Topf erhitzen und alle Gewürze darin einige Sekunden anrösten. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Brokkoli und Cashewkerne zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten mit anbraten. 500 ml Wasser zugießen, salzen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 schöne Röschen herausheben, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und für die Garnitur zur Seite legen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, auf Teller portionieren und mit den Brokkolischeiben garniert servieren.

### **Warmer Spargelsalat**

Zutaten: 500 g Spargel, 2 Eier, 50 g geräucherter Schinken, Salz, Zucker, 1/2 EL Butter, weißer Pfeffer, 2 EL Aceto Balsamico, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Walnußöl, 2 EL neutrales Öl

Spargel putzen (ggf. aus den Schalen mit 1 l Wasser einen Fond herstellen). Eier hart kochen

und abschrecken, Schinken sehr fein würfeln. Spargelfond oder 1 l Wasser mit 1/2 TL Salz, 1

TL Zucker und Butter in einem Topf aufkochen lassen. Spargel bei mittlerer Hitze 15-20

Minuten darin garen. Eier pellen, sehr fein hacken und mit dem Schinken mischen. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Aceto Balsamico mit Zitronensaft, beiden Ölen, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

kräftig verschlagen. Spargel gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Marinade

über den Spargel gießen und alles 5-10 Minuten durchziehen lassen. Den Spargel auf eine

Servierplatte geben und mit der Schinken-Mischung anrichten.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Brokkoli, Mangold grün und bunt, Salat der Woche, Lauchzwiebeln - Weidenhof

Spargel II, Cherry Tomaten der Woche, Erdbeeren - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Möhren - Italien Nektarinen gelb, Weinberg Pflirsche - Spanien

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.