



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.10. - 03.11.19**

### **Süßkartoffeln Pommes**

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), Salz, Öl

Die Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln. Die Süßkartoffeln dann salzen.

Man kann sie auch vor dem Backen würzen, z. B. mit Paprikapulver oder Chayennepfeffer.

### **Süßkartoffel-Auflauf**

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), 2 Paprika Schoten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 100 g Käse (Cheddar, Gouda), Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln in 4-cm-dicke Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und in 2,5-cm-große Stücke scheiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern, nicht salzen. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht bräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind.

Den Käse in Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben.

Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5-10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und blasen wirft.

### **Wirsingpürree**

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 800 g Wirsing, 2 EL Butter, 1 El getrockneter Thymian, 1 Zitrone, 2 TL mittelscharfer Senf

Kartoffeln schälen, würfeln und mit 200 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Den Wirsing und den Thymian zu den Kartoffeln geben und im geschlossenen Topf unter gelegentlichen Rühren 15 Minuten bei mittlerer hitze dünsten bis der Wirsing gar ist.

Kartoffeln und Wirsing mit dem Stabmixer pürieren. Die Butter unterrühren. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und 1 EL Schale abreiben. Den Schalenabrieb mit dem Senf vermischen, unter das Pürree geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Leckere Beilage.

### **Wirsing-Hackfleisch-Auflauf**

Zutaten: Wirsing, ca. 300 g Rindergehacktes, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 200 g Käse, Butter, Paprikapulver

Wirsing vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel schälen und würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das Hackfleisch zur Seite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin anschmoren, mit Paprika würzen, etwas Wasser dazugeben und gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Wirsing und Hackfleisch einschichten, mit der Sahne übergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Im Backofen bei 200 Grad überbacken.

### **Mangoldquiche**

Zutaten: 300 g Mehl, 1 Würfel Hefe Paste, 125 ml lauwarme Milch, 1 TL Honig, 1 TL Oregano, 1 TL Kräutersalz, 50 g Haselnüsse, 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, ca. 400 g Mangold, 3 Eier, 200 ml Sahne, 100 g geriebener Käse, Pfeffer, Muskat, Salz

Mehl und Hefe mischen. Mit Milch, Honig, Kräutersalz, Oregano, Haselnüssen und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zwei Drittel des Teiges auf den Boden einer Quiche- oder Springform verteilen. Das restliche Drittel zu einer langen Schlange rollen und daraus den Rand formen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter anbraten. Den Mangold waschen, Blätter und evtl. Stiele in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Mangold zu den Zwiebeln geben und einige Minuten andünsten. Alles auf den Quiche-Boden geben. Die Eier schaumig schlagen, Sahne und geriebenen Emmentaler unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Bei 180° - 200°C ca. 40 Min. backen.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Wirsing, Mangold grün + bunt, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Wirsing, Bataten, Paprika rot, Paprika geölb - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Traube rot kernlos, Orangen 4-6 - Italien

Pflaumen blau - 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.