



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.03. - 15.03.2020**

### **Brokkoli mit Kurkuma-Cashewkern-Reis und Zitronenbutter**

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 Zitrone, 2 EL Bratöl, 2 TL Kurkuma,  
600 ml Gemüsebrühe, 300 g Basmatireis, 60 g Sultaninen, 100 g Cashewkerne,  
Salz, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 kg Brokkoli

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkern und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit einem Sparschälen zwei ca. 10 cm lange Streifen abschälen. Rest der Schale fein abreiben. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin ca. 1 Minute anschwitzen. Kurkuma zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Reis in einem Sieb kalt abspülen und mit Sultaninen und Zitronenschalen-Streifen in einen Topf geben. Mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen, vom Herd nehmen und nachquellen lassen. Zitronenschalen herausnehmen.

Inzwischen Cashewkerne grob hacken. Für die Zitronenbutter Knoblauch schälen, Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Knoblauch dazu pressen, ca. 1 Minute anschwitzen, Zitronenschalabrieb zugeben, gut verrühren und warm halten. Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest blanchieren. Im Sieb abtropfen lassen.

2/3 der Cashewkerne unter den Reis mischen, mit Salz abschmecken und auf Teller geben. Brokkoliröschen darauf anrichten und mit Zitronenbutter beträufeln. Mit restlichen Cashewkernen bestreut servieren.

### **Cremige Brokkolisuppe**

Zutaten: 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 500 g Brokkoli, 800 ml Brühe,  
2 EL Creme fraiche, 4 EL Mandelblättchen, Salz, Pfeffer, 40 g Schinkenwürfel

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Stiel klein schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen darin anschwitzen, dann den Brokkoli zugeben und 5 Min. mitschwitzen. Die Brühe zugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten gar kochen, und pürieren. Crème fraiche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandelplättchen, eine gehackte Knoblauchzehe und Schinkenwürfel anrösten und vor dem Servieren alles mit Pfeffer würzen auf die Brokkolisuppe verteilen.

## Mangoldgratin

Zutaten: 500 g Mangold, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 6 Knoblauchzehen, Salz, 1/4 TL Thymian, Pfeffer, 400 g Tomaten, 400g gekochte Kartoffeln, 100 g Parmesan

Vom Mangold die weißen Stielansätze abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs 3 Minuten unter Rühren anbraten, kleingeschnittene Mangoldstiele dazugeben, mit Salz, Thymian und Pfeffer würzen, unter Rühren 2 Minuten braten.

Die Mangoldblätter in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

Die Tomaten waschen, überbrühen, häuten, würfeln und mit dem restlichen Knoblauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine große, flache Auflaufform mit 1/2 EL Öl einstreichen. Den Boden mit einer Lage Mangoldblätter bedecken, darauf die in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln eng nebeneinander legen, leicht salzen und mit 1/3 des Parmesans bestreuen.

Darauf die Tomatensauce verteilen und das Gratin mit einer dichten Lage Mangoldblättern abschließen. Restlichen Parmesan darauf verteilen, mit dem Übrigen Olivenöl beträufeln.

Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten backen.

## Crespelle mit Mangold-Füllung

Zutaten: 150 g Mehl, Salz, 300 ml Milch, 2 Eier, 4 TL Kokosöl oder Bratöl, 500 g Mangold, 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Champignons, 2 EL Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche, 1 TL getrocknete italienische Kräuter, Pfeffer, 100 g Käse

Mehl, 1/2 TL Salz, Milch und Eier in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren und etwa 20 Minuten quellen lassen.

Den Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Mangoldstiele in 0,5 cm lange Stücke schneiden. Die Mangoldblätter je nach Größe der Länge nach halbieren und in

0,5 cm breite Streifen schneiden. Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Mangoldblätter darin ca. 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Papier säubern und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen zerlassen, Mangoldstiele und Zwiebeln darin unter Rühren anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen und mit anbraten. Die Pilze zufügen und weitere 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Brühe unterrühren. Herd ausschalten. Die blanchierten Mangoldblätter ausdrücken und unter das Mangold-Zwiebel-Gemüse mischen.

Crème fraiche und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Crespelle nacheinander je 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 4 Crespelle darin von beiden Seiten ausbacken und zur Seite stellen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Je 1/4 der Füllung auf eine Crespelle geben, zuklappen und in eine Auflaufform legen. Käse grob reiben und darüber streuen. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken.

## Herkunft

Kartoffeln, Postelein - Weidenhof

Möhren , Zwiebeln- regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Mangold, Brokkoli - Italien

Tomaten, Orangen - 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.