



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.06. - 05.07.2020

Gebackene Auberginen mit Bulgur

Zutaten: etwa 300 g Auberginen, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, Salz, Chiliflocken, 100 g Bulgur, 3 Lauchzwiebeln, 1 Bund Petersilie, 4 Stiele Minze, 40 g Nüsse gesalzen, 1 TL Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Tomatenmark, 150 g Joghurt

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad). Auberginen längs halbieren und an den abgerundeten Unterseiten etwas flacher schneiden.

Die Schnittflächen an der Oberseite kreuzweise einschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, mit 3 EL Olivenöl, Salz und 1/4 TL Chiliflocken verrühren. Schnittflächen mit dieser Mischung bestreichen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen. Auf mittlerer Schiene 30 Minuten garen. Nach 15 Minuten wenden.

100 g Bulgur mit 300 ml Salzwasser aufgießen und zugedeckt bei leichter Hitze 7 Minuten köcheln lassen.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und die Blätter der Petersilie und der Minze grob hacken. Nüsse hacken. 1 TL geriebene Zitronenschale, Zitronensaft, 3 EL Wasser, 2 TL Tomatenmark, Salz, 1/4 TL Chiliflocken und 4 EL Olivenöl verrühren. Mit Bulgur, Kräutern, Nüssen und Lauchzwiebeln verrühren und mit Sojajoghurt zu den Auberginen servieren.

Auberginen-Dip

Zutaten: ca. 300 g Auberginen, 2 Knoblauch Zehen, 50 g Parmesan, 3 EL Tomatenmark, 1 Bund Basilikum, 150 g Joghurt, etwas Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen vorheizen auf 180°C.

Die Auberginen halbieren und mit einer Gabel an der Hautseite mehrmals einstechen.

Mit der flachen Seite nach unten auf ein gefettetes Backblech legen und ca. 45 Minuten lang backen.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und dann die Haut abziehen. Dann die weichen Auberginen in eine Schüssel geben und kurz mit einem Pürierstab pürieren. Den Knoblauch pressen und mit den restlichen Zutaten zu den Auberginen geben. Das Ganze so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt gut zu Baguette, Nudeln oder Gegrilltem.

Blätterteig-Pasteten mit Blumenkohl-Blauschimmel-Füllung

Zutaten: 4 rechteckige TK-Blätterteig-Platten, ca. 300 g , 1 Ei, 400 g Blumenkohl, Salz, 1 Knoblauchzehe,, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 20 g Mehl
300 ml Milch, 60 g Gorgonzola, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 50 ml Weißwein,
Mehl für die Arbeitsfläche, 1 Glas oder Dessertring mit ca.
7,5 - 8 cm Durchmesser, Backpapier

Tiefkühl-Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 Minuten antauen lassen.

Backofen mit f Umluft auf 180 ° vorheizen. Blätterteig in 8 Quadrate schneiden. Für die Pasteten-Deckel aus 4 Quadraten jeweils 1 Kreis mit dem Glas ausstechen. Das Ei verquirlen. Ganze Quadrate auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Ei bepinseln. Gelochte Quadrate darauf legen, etwas andrücken und ebenfalls bestreichen. Kreise daneben aufs Blech setzen und ebenfalls mit Ei bepinseln. Ca. 15 Minuten goldbraun und luftig aufbacken und zur Seite stellen. Für die Füllung den Blumenkohl putzen, in sehr kleine Röschen zerteilen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einem großen Topf zerlassen, Knoblauch und Zwiebel darin ca. 2 Minuten anschwitzen, Mehl darüber stäuben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hellgelbanschwitzen. Die Milch zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.. Gorgonzola grob würfeln und in der Sauce schmelzen lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den Blumenkohl in die Sauce geben und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Weißwein kräftig abschmecken.

Je 1 Pastete auf einen Teller setzen und in der Mitte mit einem Löffel eindrücken. Mit Gemüsesauce füllen. Deckel dazulegen.

Rote-Bete-Salat

Zutaten: 500 g rote Beten, 100 g Creme Fraiche , 1- 2 TL Meerrettich aus dem Glas, Saft von 1/2 Zitrone, 1 TL Honig

Für die Sauce die Crème fraiche dem Meerrettich, dem Zitronensaft und dem Honig verrühren. Die roten Beten abbürsten oder schälen und ganz fein in die Sauce raspeln.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Blumenkohl-Püree

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 100 g Frischkäse, 20 g Butter, Salz, Muskat

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten garen. Blumenkohl in einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, mit zerlassener Butter und Frischkäse cremig stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Paßt als Beilage zu Fisch, Fleisch, vegetarischen Burgern u.ä.

Herkunft

Kartoffeln der Woche, Rote Bete im Bund, Pflücksalat/Asia Mix, Petersilie - Weidenhof
Möhren, Blumenkohl, Pflücksalat/Asia Mix, Cherry Tomaten der Woche, Kirschen rot - regional
Auberginen, Zitrone gelb, Cherrytomaten der Woche, Mini Wassermelone - Spanien
Bananen - Dominikanische Republik Äpfel der Woche, Birne der Woche - Argentinien

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.