



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.04. - 19.04.2020

Bandnudeln mit Mangold

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Mangold, 1/2 Brötchen oder 1/2 Scheibe helles Brot, 2 EL Butter, 1/2 TL Chiliflocken, 1 TL Mehl, 150 ml Milch, 150 g Bandnudeln, 3 EL Crème fraiche, 3 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Mangold putzen. Stiele in 1 cm große Stücke schneiden. Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. 1/2 Brötchen (vom Vortag) grob hacken und in einer Pfanne in 1 EL zerlassener Butter 5 Min. goldbraun rösten. Mit 1/2 TL getrockneten Chiliflocken und Salz würzen und beiseitestellen.

Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL zerlassener Butter 3 Min. dünsten. Mit 1 TL Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. 150 ml Milch unter Rühren zugießen und bei milder Hitze 5 Min. kochen.

Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Mangoldstiele 6 Min., Mangoldblätter 3 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Nudeln und Mangold abgießen und dabei 50 ml Nudelwasser auffangen.

Nudelwasser und Crème fraiche in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 2-3 TL Zitronensaft würzen. Nudeln und Mangold untermischen und mit den scharfen Bröseln bestreut servieren.

Risotto mit Kräuterseitlingen, Mangold und Garnelen

Zutaten: 150 g Kräuterseitlinge, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl 100 g Mangold, 100 g Risottoreis, 100 ml Weißwein, 50 g Parmesan oder Pecorino, 300 ml Gemüsebrühe, 200 g Garnelen

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze im Olivenöl etwas glasig braten, den Reis hinzugeben und weiter braten. Dann den Knoblauch bei geringer Hitze kurz mit anbraten.

Alles mit dem Weißwein ablöschen. Bei niedriger Hitze ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, dabei nach und nach die Gemüsebrühe angießen. Das Risotto muss alle paar Minuten umgerührt werden. Es brennt sonst sehr schnell an.

Kurz bevor das Risotto gar ist, die geputzten und grob gewürfelten Kräuterseitlinge, den in dünne Streifen geschnittenen Mangold und die rohen Garnelen hinzugeben. Falls die Garnelen schon vorgekocht, also nicht mehr grau sondern rosa sind, erst etwas später hinzufügen. 5 - 10 Minuten garen lassen, die Pilze und der Mangold sollten nicht zu weich werden.

Käse reiben und über das Risotto geben.

Nudeln mit Linsen und Zucchini

Zutaten: 200 g Belugalinsen, 500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone,
400 g Nudeln (Linguine, Maccaroni), Salz, 2 EL Olivenöl
200 g Frischkäse, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver

Linsen in einem großen Topf nach Packunsanweisung bissfest garen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und diese in ca. 3 mm dicke Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, Zitronensaft auspressen. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichenden Salzwasser garen und abgießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin ca. 4 Minuten unter Rühren bei hoher Hitze goldbraun braten. Knoblauch dazugeben. 1 Minute mitbraten und mit Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten einkochen. Mit Salz und Zitronenschale abschmecken. Nudeln und Linsen abgießen, dabei 3-4 EL Nudelkochwasser auffangen. Alles in einem Topf mit dem Frischkäse vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen-Pasta-Mischung auf Teller geben, Zucchini darauf anrichten und mit Chilipulver garniert servieren.

Zucchini-Tarte mit Basilikumcreme

Zutaten: ca. 500 g Zucchini, Salz, 600 ml Gemüsebrühe, 200 g Polenta, 3 Eier,
50 g Käse (Bergkäse, Emmentaler, Comte), 200 ml Sahne, 150 g Crème fraîche,
2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Muskat, 1 Bund Basilikum, etwas Butter zum Einfetten
Butter und Semmelbrösel für die Springform (mit 26 cm Durchmesser)

Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben leicht salzen und Wasser ziehen lassen, damit die Zucchini geschmeidig werden. Brühe aufkochen, Polenta einrühren, 10 Minuten quellen lassen. 1 Ei trennen. Polenta auskühlen lassen, mit dem Eigelb und dem geriebenen Käse verkneten. 1 Tarte-Form mit 30 cm Durchmesser einfetten. Polenta als Boden in die Form drücken. Backofen auf 220 GRad (Umluft: 200 GRad) aufheizen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und mit der Sahne und der Crème fraîche pürieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Die übrigen 2 Eier, Eiweiß und Knoblauch unter die Basilikumcreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Basilikumcreme auf die Polenta verteilen. Die Zucchinis Scheiben kreisförmig in die Creme stellen. Tarte im Ofen 35 - 40 Minuten backen.

Herkunft

Kartoffeln; Radieschen, Pflücksalat - Weidenhof

Möhren, Schlangengurken, Kräuterseitlinge - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Zucchini, Tomaten schwarz, Orangen 4-6, Clementinen 2-4 - Spanien

Mangold - Italien Birne der Woche - Argentinien

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.