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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom09.09. - 15.09.19

Zucchini-Linsen-Eintopf

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 250 g Berglinsen, 300 g Tomaten, 500 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 100 g Mais aus der Dose, 2 El Gemüsebrühe, 2 TL Paprika edelsüss,, 1 Bund Petersilie, 300 g Zucchini, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Tomatenmark zugeben und etwas mitbraten. Linsen und Lorbeerblätter zufügen und 1,5 l Wasser angießen. Alles aufkochen und im offenen Topf etwa 20 Minuten garen.
Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und enthäuten. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, entkernen und würfeln.. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Möhren schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten, Kartoffeln und Möhren mit der Gemüsebrühe und dem Paprikapulver zu den Linsen geben. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Schieben schneiden. Das rrestliche Öl in eine Pfanne erhitzen und die Zucchini darin ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Am Ende der Garzeit die Zucchini, Mais und Petersilie zu den Linsen geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Zucchini-Gemüse-Waffeln

Zutaten: 150 g Mehl, 3 Eier, 150 g Joghurt, 250 g Zucchini,150 g Möhren, Salz, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Paprikapulver, 100 g gekochter Schinken, Fett für das Waffeleisen

Mehl mit Eiern, Joghurt und 50 ml Wasser verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.
Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Möhren scälen und ebenfalls grob raspeln. Beides salzen und 10 Minuten stehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen.
Lauchzwiebeln putzen schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen und die Lauchzwiebeln untermischen.
Die Gemüsemischung unter den Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
Waffeleisen einfetten und aus dem Teig nacheinander Waffeln ausbacken. Die Waffeln mit Schinken (oder Räucherlachs) belegen und servieren.
Dazu passt ein grüner Salat.

Grüne Bohnen mit mediterraner Bröselbutter und Pellkartoffeln

Zutaten: 500 kg Kartoffeln, 500 g Buschbohnen, 1 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 2 ZweigeRosmarin (alternativ: 1 Tl getr. Rosmarin), 2 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel, 40 g Butter oder Magarine, Salz, schwarzer Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf weich garen. Inzwischen die Bohnen putzem, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch , Rosmarin und Semmelbrösel darin unter Rühren 2 Minuten goldbraun anbraten. Butter zugeben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. 5 El Bohnenkochwasser einrühren. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und warm halten.
Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und auf Wunsch pellen. Bohnen in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Zusammen mit den Kartoffeln auf Teller anrichten, Bröselbutter darüber geben und auf Wunsch mit gehackter Petersilie garniert servieren.
Tupp: Streuen Sie noch 100 g zerbröselten Feta oder Ziegenfrischkäse über das fertige Gericht.

Minestrone mit Parmesanbällchen

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 150 g Möhren, 150 g Staudensellerie, 200 g Kartoffeln, 200 g Tomaten, 200 g Zucchini, 200 g grüne Bohnen, 60 g Butter, 150 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL getrockneter Oregano, 80 g Suppennudeln, 1/2 Bund Petersilie, 1 helles Brötchen, 80 g Parmesan, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie putze, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln scälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Zucchini waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Bohnen putzen, waschen und halbieren.
40 g Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln zufügen und 3 Minuten mit anbraten. Tomaten, Zucchini und Bohnen in den Topf geben und bei hoher Hitze ca. 2 Minbuten weiterbraten. Wein und Brühe angießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oragano würzen. Im geschlosenen Topf ca. 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nudeln nach PAckunsanweisung passend vor Ender der Garzeit mit in den Topf geben.
Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und beiseite stellen. Das Brötchen fein zerkrümmeln und den Parmesan fein reiben. Brötchen, Ei und die Hälfte des Parmesans mit den Händen zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Parmesanbällchen auf 4 Suppenteller verteilen, Suppe darübergeben und mit dem restlichen

Herkunft

Kartoffeln, Zucchini, Tomaten der Woche, Einlegegurken, Petersilie krauss - Weidenhof

Möhren, Schalotten, Buschbohnen, Salat der Woche, Ramirot rot - regional

Äpfel der Woche, Zwetschgen - Deutschland

Paprika rot spitz, Birne der Woche - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Trauben rot kernlos - Italien

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.