



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.11. - 01.12.2019

Kartoffel-Grünkohl-Eintopf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, ca. 700 g Grünkohl, Gemüsebrühe, 2 Mettenden,
2 Zwiebeln, 100 g durchwachsener Speck, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Grünkohl waschen, von den Rippen befreien und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit Gemüsebrühe bedecken. Den Grünkohl darauf geben. Die Mettenden darüber legen und den Eintopf aufkochen, dann bei milder Hitze garen bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und im ausgelassenen Speck anbraten.

Wenn der Eintopf gar ist, die Brühe abgießen und auffangen. Die Mettenden beiseite legen.

Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, dabei so viel Brühe dazugeben, dass der Eintopf eine nicht zu flüssige Konsistenz hat. Die Speck-Zwiebel-Mischung mit der Butter darunter heben. Alles salzen und kräftig pfeffern. Die Mettenden in Scheiben schneiden und unter den Eintopf mischen.

Grünkohlauflauf mit Mandelkruste

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 1,5 kg Grünkohl, Meersalz, 150 g Möhren,
Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe, 150 g Mandeln, 40 g Butter, 100 g Hafergrütze,
250 g Bergkäse (oder Greyerzer oder Comte)

Zwiebeln schälen, in schmale Streifen schneiden und im Butterschmalz zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Grünkohl in viel Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. Portionsweise in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorgaren. Herausnehmen, abtropfen lassen und abgekühlt grob hacken.

Möhren schälen oder kräftig bürsten, dann waschen und würfeln. Möhren und Grünkohl mit den vorgedünsteten Zwiebeln mischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe zugeben. Alles zugedeckt 45 Minuten garen.

Inzwischen 100 g Mandeln hacken, den Rest stifteln. Butter zerlassen, Hafergrütze und gehackte Mandeln darin anrösten. In den letzten 10 Minuten unter den Grünkohl mischen. Grünkohl abschmecken, in eine feuerfeste ausgefettete Form füllen. Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen.

Auflauf bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten überbacken. Vorbereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit: insgesamt 65 Minuten. Überbacken: 12 Minuten

Grünkohl-Smoothie

Zutaten: 2 Grünkohlblätter, 1 Orange, 1 Kiwi, 1 Banane, Wasser

Das Blattgrün von 2 großen Grünkohlblättern, das Fruchtfleisch einer geschälten Orange und einer Kiwi, sowie eine geschälte Banane in Stücken in einen Mixer geben. Bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen und ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.

Lauch-Käsesuppe mit crosem Topping

Zutaten: 40 g Kürbiskerne, 40 g Haferflocken grob, 40 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Dijonsenf
1 1/2 EL Bratöl, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, 1 TL getrockneter Rosmarin,
Salz, Pfeffer,
500 g Porree, 200 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe,
2 Lorbeerblätter, 100 g Bergkäse, 200ml Sahne

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Kürbiskerne grob hacken. Kürbiskerne, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Honig, Senf., Öl, 1/2 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.. Die Mischung auf ein mit Backpappeir belegtes Belch verteilen und etwa 10 Minuten backen, dabei nach ca. 5 Minuten einmal gut durchmischen.

Den Porree putzen, längs halbieren waschen und quer in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Porree und die Kartoffeln darin unter Röhren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen und die Brühe angießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und die Suppe mit Salz würzen. Im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Käse grob reiben und in der Suppe schmelzen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit der Sahne pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe

Spaghetti mit Porree und Roquefort

Zutaten: 150 g Vollkorn-Spaghetti, Salz, 1/2 EL Butter, 250 g Porree, 2 Tomaten,
1/2 TL Basilikum, 2 EL Sahne, 60 g Roquefort, 1 EL Petersilie, schwarzer Pfeffer

Spaghetti in reichlich Salzwasser bißfest garen. Porree längs halbieren, gründlich waschen und in 5 mm feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, Haut abziehen und in kleine Schnitze schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Porree zufügen, leicht salzen und unter Röhren 3 Minuten braten. Tomaten unterröhren und mit Basilikum würzen. Das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten, dabei sollen die Tomatenschnitze nicht zerfallen.

Spaghetti nach dem Kochen gut abtropfen lassen, dabei 2 EL Kochwasser zurückbehalten. Sahne und die 2 EL Spaghettikochwasser in das Gemüse röhren. Das Gemüse noch 1 Minute dünsten.

Roquefort in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

In einer vorgewärmten Schüssel die heißen Spaghetti, den Roquefort, die Petersilie und das Gemüse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Grünkohl, Porree, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Cherrytomaten, Clementinen 5, Orangen 4 - 6 -Spanien

Trauben rot kernlos, Clementinen 5, Ofangen 4 - 6 - Italien Zitrone gelbe - Türkei

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.