



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.08. - 11.08.19

Weißkohlsalat mit getrockneten Aprikosen

Zutaten: ca. 800 g Weißkohl, 8 getrocknete Aprikosen, 50 g getrocknete Tomaten, 50 g Walnushälften, 1/2 Bund Minze, 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer, 2 Eier, Salz

Den Weißkohl putzen, vierteln, Strunk und dicke Blattrippen abschneiden. Viertel waschen und den Weißkohl quer in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. WEißkohl in eine große Schüssel geben, 1 TL Salz darüber streuen und ca. 5 Minuten mit den Händen gründlich durchkneten, so dass der Kohl weich wird. In ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in die Schüssel zurück geben. Getrocknete Aprikosen und Tomaten in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Walnushälften fein hacken und mit den Aprikosen und den Tomaten zum WEißkohl geben. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zum Salat geben.

Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit dem Olivenöl mischen, über den Salat geben, alle gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen die Eier ca. 10 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Spalten schneiden. Salat mit den Eiern garniert servieren

Weißkohl mit Spätzle

Zutaten: 500 g Weißkohl, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote (rot oder gelb), 1/2 EL Zucker, 1/2 EL Essig, 50 ml Wasser, 300 g Spätzle 1 EL geriebener Käse

Weißkohl von den Außenblättern entfernen, vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den gewürfelten Speck anbraten, Zucker zugeben und die Zwiebel darin kurz durchbraten. Mit dem Essig abschrecken. Kraut und Paprikaschote dazugeben. Das Wasser angießen dann alles in ca. 20 Min. und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und unter den Weißkohl mischen. Mit dem Käse bestreuen.

Mangold-Tortilla mit Tomatensalat

Zutaten: 600 g Mangold, 100 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz, 1 rote Chilischote, 700 g Kartoffeln, 3 EL Bratöl, 6 Eier, Pfeffer, Muskat, 50 g Parmesan, 400 g Tomaten, 1 rote Zwiebel, 1/2 Bund Basilikum, 3 EL Olivenöl, 1/2 EL weißer Balsamico

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele in ca. 0,5 cm lange Stücke schneiden. Blätter längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Stiele ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Knoblauch schälen. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Kartoffeln darin 10 - 15 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Den Knoblauch dazupressen, Chili zugeben und weitere 5 Minuten braten. Salzen.

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Eier, 1 1/2 gehäufte TL Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Parmesan grob reiben und zufügen. Mangold gut ausdrücken und mit den Kartoffeln zu den Eiern geben und gut verrühren. Eine Auflaufform so mit Backpapier auslegen, daß das Papier über den Rand ragt.

Kartoffel-Mangold-Masse in die Form geben und ca. 30 Minuten backen.

Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und ca. 2 cm groß würfeln. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zusammen mit den Zwiebeln unter die Tomaten heben.

Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen.

Mangold mit Bratkartoffeln

Zutaten: 500 g Mangold, 700 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Bratöl, 1 Zitrone, 1 TL Koriandersamen, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Chiliflocken, 1 Ei gehackte Petersilie, Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele quer in 1 cm lange Stücke, Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln, Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Rühren 15-20

Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Mangoldstiele darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Mangoldblätter und 100 ml Wasser zugeben. Blätter unter Rühren zusammenfallen lassen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.

Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Mit Kreuzkümmel, Kümmel, Chili und

Schalenabrieb zu den Kartoffeln geben und ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten.

Zitronensaft und Petersilie unter die Kartoffeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme fraiche unter den Mangold heben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Mangold servieren.

Herkunft

Früh Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Weißkohl, Mangold, Tomaten der Woche, Schlangengurke - Weidenhof

Möhren, Salat der Woche - regional Äpfel der Woche, Kirschen - Deutschland

Pfirsich weiß - Spanien

Birne der Woche - Frankreich

Kiwi - Italien

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.