



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.02. - 01.03.2020

Zucchini-Möhren-Suppe

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 100 g durchwachsener Speck, 3/4 l Gemüsebrühe, Zucchini, 150 g Möhren, Salz, schwarzer Pfeffer,

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Den Speck von der Schwarte befreien, klein würfeln, untermischen und etwa 5 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, langsam aufkochen und köcheln.

Inzwischen die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. die Möhren schälen, waschen und würfeln. alles in die Brühe geben und etwa 10 Minuten köcheln.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch servieren.

Zucchinireisbällchen

Zutaten: 150 g Zucchini, Salz, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g Butter, 20 g Butter, 200 g Risottoreis, 1 EL Zitronensaft., 50 g Manchego Käse oder Parmesan, 100 g Semmelbrösel, 200 g roter Paprika, 200 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL getrockneter Oregano, ca. 1 l Bratöl

Zucchini waschen, fein reiben und in ein Sieb mit Salz mischen. Brühe erwärmen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 10 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten anschwitzen. Reis kurz mit anschwitzen, mit Zitronensaft ablöschen und knapp mit Brühe bedecken. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist, ab und zu umrühren. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist. Käse eiben, mit restlicher Butter unterrühren und Masse abkühlen lassen.

Für die Soße Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Tomaten waschen, vierteln und Stielansätze entfernen. Beides 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Knoblauch darin anschwitzen. Tomaten und Brühe zugeben und bei hoher Hitze ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken.

Für die Bällchen Zucchini gut ausdrücken. Reismasse mit den Zucchini mischen und mit angefeuchteten Händen ca. 30 Bällchen (Durchmesser 3-4 cm) formen. Semmelbrösel auf einen Teller geben. Das Ei in einem Suppenteller aufschlagen. Bällchen in Ei und in Semmelbrösel wälzen. Bratöl in einem hohen Topf erhitzen und die Bällchen nach und nach 4-5 Minuten frittieren. Mit der Paprikasoße servieren.

Kohlrabi Gemüse

Zutaten: 2 Kohlrabi, 4 Kartoffeln, 30 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Kohlrabiblätter waschen und so klein wie möglich schneiden.

Die Kartoffelstäbchen in kaltem, gesalzenem Wasser, aufsetzen und aufkochen lassen. Nach 3 min. die Kohlrabi-Stäbchen hinzufügen. Dann Beides noch ca. 10 - 15 min. garen (mit einer Gabel einstechen und probieren ob es gar ist) lassen. Das Ganze zu 2/3 (heißt ca. 1/3 verbleibt noch im Topf) abgießen und eine kleine Menge Sud in einer Tasse auffangen.

In die verbleibende Masse die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen und das Kohlrabigrün unterrühren. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken..

Bunte Kohlrabipfanne mit Hackfleisch

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, 150 g Möhren, 1 EL Öl, 150 g Hackfleisch(halb+halb), Salz, weißer Pfeffer, Paprikapulver, 1/8 Gemüsebrühe, 150 g TK Erbsen (falls vorhanden), 1 EL Schmand oder creme fraiche, 1/2 TL Aceto balsamico

Zwiebel schälen und würfeln. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die zarten Herzblättchen beiseite legen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Zwiebel darin kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Kohlrabi und Möhren in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Dann die Erbsen dazugeben und weitere 7 Minuten mitschmoren, danach sollte das Gemüse bissfest gar sein.

Die Kohlrabi-Herzblättchen hacken. Creme fraiche und Aceto balsamico unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kohlrabiblättchen garnieren.

Dazu reichen Sie am besten Kartoffelpüree.

Apfel-Feldsalat

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 Orangen, 30 g Cashewnüsse, 100 g Zwiebeln, 200 g Möhren, 200 g Äpfel, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfenlassen. Orangen schälen und filetieren, dabei abtropfenden Saft auffangen.

Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Möhren schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Alles in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing aufgefangenen Orangensaft, Senf, Honig, Zitronensaft, 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen. Das Öl einrühren. Salt mit dem Dressing vermischen und servieren.

Herkunft

Kartoffeln, , Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln der Woche - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Kiwi - Italien

Paprika rot - Israel

Kohlrabi, Zucchini, Roma Tomate rot, Clementinen 2-4, Orangen 4-6 - Spanien

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.