



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.07. - 07.07.19**

### **Blumenkohl-Curry**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 rote Paprikaschote, 1 Zitrone, 1/2 Bund Basilikum, 2 EL Kokosöl, 1 EL Currypulver (nach Geschmack mild oder scharf), 4 EL Sojasauce (Tamari), 2 TL brauner Zucker, 400 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Kokosraspel

Den Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 TL Zitronenschale abreiben. Basilikumblätter abzupfen. Das Kokosöl in einem Topf oder Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin anbraten. Das Currypulver zufügen und anrösten bis es duftet. Den Blumenkohl dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Sojasauce, Zucker und Zitronenschale würzen. Kokosmilch und Brühe angießen und das Curry etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Blumenkohl-Curry mit Kräuterblättchen und Kokosraspeln garnieren. Dazu Jasmin- oder Basmatireis servieren.

### **Blumenkohl mit Tomaten**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ca. 300 g Tomaten, 2 EL Sultaninen, 50 g Pinienkerne, 1/2 Bund Basilikum, 30 g grüne Oliven ohne Stein, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Sultaninen grob zerhacken und mit heißem Wasser bedecken. Eine Stunde ziehen lassen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Oliven vierteln. Pinienkerne mit etwas Olivenöl und Salz in eine Pfanne vorsichtig bräunen.

Den Blumenkohl putzen, waschen, das Grüne und den dicken Strunk entfernen. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl darin hellbraun andünsten und salzen und pfeffern. Häufiger umrühren, bis der Blumenkohl gar ist.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Pinienkerne, Oliven und Basilikum einrühren, noch einmal abschmecken.

Die Tomaten-Mischung gründlich mit dem Blumenkohl vermischen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

## **Zucchini-Tomatensalat mit Mozzarella**

Zutaten: 500 g Zucchini, 5 EL Olivenöl, 300 g Tomaten, 1 rote Chilischote, 3 Zweige Minze, 1 Zitrone, 200 g Mozzarella, Pfeffer, 1/2 Bund Basilikum, Salz

Den Backofen auf 220 ° C (Umluft 200 °) vorheizen. Zucchini waschen, putzen, schräg in Scheiben schneiden, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

Zucchinischeiben mit 3 EL Olivenöl bepinseln. Im Ofen ca. 20 Minuten rösten, dabei einmal wenden.

Tomaten waschen, in grobe Würfel oder Spalten schneiden. Die Chilischote halbeieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Minzblättchen ebenfalls in Streifen schneiden. Minze und Chili mit dem restlichen Olivenöl mischen.

Zucchini aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit den Tomaten auf einer Platte anrichten. Leicht salzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Den Mozzarella abtropfen lassen, mit 2 Gabeln in tücke zupfen und auf dem Gemüse verteilen. Mit dem Minz-Chili-Öl beträufeln. Den Zucchini-Salat mit Pfeffer würzen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und auf dem Salat verteilen.

## **Zucchini-Kapern-Risotto**

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas), 250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten, salzen.

## **Blattsalat mit Radieschen**

Zutaten: 1 Blattsalat, 1 Bund Radieschen, 3 Lauchzwiebeln, 250 ml Buttermilch, 1 EL Öl, 1/2 TL Kräutersalz, 1 TL Salatkräuter, 1 TL Kräutersenf

Den Salat teilen und sorgfältig waschen in mundgerechte Stücke reißen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Radieschen waschen, in feine Scheiben und die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden.

Für das Dressing die Buttermilch mit dem Öl, dem Salz, den Kräutern und dem Senf

Den Salat mit den Radieschen mischen und auf Tellern oder in einer Schüssel anrichten. Die Sauce darüber schütten und mit den Lauchzwiebeln bestreuen.

## **Herkunft**

Kartoffeln der Woche, Zucchini, Salat der Woche, Petersilie krauss - Weidenhof

Kartoffeln der Woche, Möhren, Blumenkohl, Zucchini, Radieschen, Erdbeeren - regional

Zwiebeln, Pflaume blau, Mini Wassermelone, Weinberg Pfirsiche - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Äpfel der Woche - Deutschland

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.