



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.01. - 20.01.2019

Nudeln-Wirsing-Eintopf

Zutaten: 100 g durchwachsener Speck, 6 EL Olivenöl, 3 Zwiebeln, 1 Wirsing, 100 ml Sherry, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Kümmel, 100 g Bandnudeln, Salz, 100 g Baguette oder Weißbrot, 100 g Bergkäse, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Paprika edelsüß, Zucker

Speck in 1 cm breite Streifen schneiden, in einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze kross ausbraten, beiseitestellen. Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Wirsing putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen. Viertel zuerst längs in ca. 2 cm breite Spalten, dann in 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln in einem großen Topf in 3 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6 Min. goldbraun anbraten. 1/2 TL Zucker zugeben, kurz schmelzen lassen. Kohl zugeben und andünsten. Mit dem Sherry ablöschen und bis auf einen kleinen Rest einkochen lassen. Brühe und Kümmel zugeben, aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden, auf ein Blech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen im oberen Ofendrittel 8 Min. rösten. Käse ca. 1/2 cm groß würfeln. Petersilie abzupfen und grob hacken. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Nudeln, Petersilie und Käse in der Suppe kurz erhitzen. In

Hähnchenbrust in Fenchel-Orangensahne

Zutaten: 1 EL Sultaninen, ca. 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 Fenchelknolle, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, den Saft einer Orange, 200 ml Brühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprika edelsüß, Butter

Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle achteln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine entsprechend große Auflaufform geben.

In derselben Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, abgetropfte Sultaninen dazu geben und alles über das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben. Nach Wunsch noch mit ein paar Butterflocken dazugeben.

Im Ofen solange schmoren lassen, bis die Hähnchenbrüste gar sind (je nach Ofen etwa 20 Minuten) und die Sauce andickt ist und oben leicht bräunt.

Wirsing-Kartoffel-Curry

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Wirsing, 1 Zwiebel, 6 Cherrytomaten, 2 EL Curry (süß oder scharf), 4 EL Öl, 4 EL Joghurt, 200 ml Gemüsebrühe

Zwiebeln schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Zwiebeln in heißem Öl dünsten. Kartoffeln und Wirsingstreifen zugeben und bei starker Hitze anbraten. Curry zugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Brühe zufügen und alles zugedeckt so lange garen, bis die Kartoffeln gar sind (dauert ca. 15 Minuten). Joghurt unterrühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sofort servieren.

Quinoa-Rote-Bete Salat auf Blattsalat

Zutaten: 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Quinoa, 500 g Rote Bete, 150 g Zwiebeln, 1 Bund Dill, 125 ml Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 Kopf Salat, 150 g Feta

Rote Bete ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten, schälen und 1 cm groß würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Im Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Rote Bete in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und zur Roten Bete geben. Dill abbrausen, trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden, Rest grob hacken.

1 EL für Garnitur zur Seite stellen und den Rest zur Roten Bete geben. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und ebenfalls zur Roten Bete geben. Quinoa untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 1 Stunde kühl stellen und erneut mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat waschen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Quinoa Salat daraufgeben, Feta grob zerbröseln und darüber verteilen, mit übrigem Dill bestreuen.

Tipp: Blattsalat durch Feldsalat oder Postelein ersetzen.

Gratinierte Rote Bete mit Taleggio

Zutaten: 600 g Rote Bete, 100 g Vollkornbrot, 30 g Walnusshälften, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 EL Kapern, Salz, Pfeffer, 100 g Taleggio, Backpapier

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht überlappend auf das Backpapier verteilen.

Das Vollkornbrot 0,5 cm groß würfeln. Die Walnusshälften grob hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 4-5 Minuten kross anbraten. 1 Minute vor Ende der Bratzeit die Walnüsse dazugeben und mit anrösten. Zur Seite stellen. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kapern grob hacken. Zwiebeln und Kapern mit der Brotwürfel-Walnuss-Masse vermischen, auf die Rote Bete Scheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Käse entrinden und grob zerrupfen. Käse auf die Rote Bete verteilen und nochmals 15 Minuten im Ofen backen, bis der Käse goldgelb ist.

Alternative: Den Taleggio durch Gorgonzola ersetzen.

Herkunft

Kartoffeln, Rote Bete, Winterpostelein - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Wirsing - regional

Äpfel der Woche, Birnen der Woche - Deutschland

Fenchel, Zitronen, Clementinen 3-5, Orangen 4-6 - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Schlangengurken, Cherrytomaten - Spanien

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.