



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.06.- 07.06.2020

Spargelcremesuppe

Zutaten: 500 g Spargel, 1 Zwiebel, 1/2 EL Butter, 1 TL Zucker, 100 g Sahne, 1 TL Speisestärke, 1/2 EL tiefgekühlte Butter, weißer Pfeffer, 1 Msp. gem. Muskat,
1 Ei Schnittlauchröllchen, 1 TL gekörnte Brühe

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit 3/4 l Wasser einen Spargelfond herstellen (Schalen und Enden in Topf mit Wasser bedeckt 15-30 Minuten köcheln lassen. Fond durch ein Sieb in einen Topf abgießen).

Spargelspitzen 3 cm lang abschneiden, Spargelstangen in feine Scheiben schneiden. Den Spargelfond abgießen und aufkochen lassen. Die Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten bißfest garen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1/2 Ei Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. 1/4 l Spargelfond mit den Spargelscheiben, Zucker und Brühe in den Topf geben. Spargel in 15-20 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten, dann mit dem Pürierstab pürieren und den restlichen Fond dazugießen. Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmals pürieren und die Sahne unterrühren. Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen unter die Suppe schlagen, einmal aufkochen lassen. Eiskalte Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Spargelspitzen in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Variante: Zusammen mit den Spargelspitzen 2 Scheiben feingeschnittenem, geräucherten Lachs in

Spargel Quiche

Zutaten: 1/2 Paket tiefgekühlter Blätterteig, ca. 400 g Spargel, 2 Eier, 200 g Crème fraîche, 200 g Kochschinken oder geräucherter Lachs, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

Den Spargel, schälen, untere Enden entfernen und in kochendem Salzwasser garen bis er al dente ist.

Eine Tarte-Form oder Quiche-Form mit kaltem Wasser abspülen und dem Blätterteig auslegen. Den Schinken bzw. den Lachs in kleine Würfel schneiden, über den Blätterteig streuen. Den vorgegarten Spargel klein schneiden, über dem Schinken verteilen.

Die Eier mit dem Schmand, Salz und Pfeffer, klein geschnittenem Schnittlauch oder der Melisse verrühren. Über den Blätterteig geben.

In den Ofen schieben. Bei Ober-/Unterhitze 200°C ca. 30-40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, die Schmand-Masse sollte nicht mehr flüssig sein.

Möhren-Kohlrabi- Eintopf

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 2 Mettenden, 4 Wiener Würstchen,
1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe aufkochen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in die Brühe geben. Möhren und Kohlrabi schälen und würfeln und in die Brühe geben. 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und nach den 10 Minuten in die Suppe geben. Alles weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Wiener in Scheiben schneiden und hinzugeben und erwärmen lassen. Bei Bedarf nachwürzen!

Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Äpfel, 1 Bund Petersilie, 200 g Joghurt natur, 4 EL Rapsöl
ca. 250 g Kornfix oder Bulgur, 2 1/2 EL Apfelessig, 1 1/2 TL mittelscharfer Senf,
Pfeffer

Kornfix oder Bulgur nach Packungsanleitung garen.

Äpfel waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel etwa 0,5 x 0,5 x 4 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in gleich große Stifte schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alle in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Joghurt mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Kornfix in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und unter den Salat mischen und noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.

Gnocchi mit Bratpaprika und Schinkenwürfel

Zutaten: ca. 300 g Gnocchi aus dem Kühlregal, 100 g Bratpaprika (Pimientos de Padron),
200 g Cherrytomaten, 100 g Schinkenwürfel, 1 Zwiebel, 100 ml Sahne,
150 g Feta, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter der Provence getrocknet, 1 Knoblauchzehe

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Pimientos und Tomaten waschen.

Zwiebeln, Knoblauch, Schinkenwürfel, Bratpaprika und Gnocchi in einer Pfanne knusprig braten.

Die Cherrytomaten halbieren und kurz mitschmoren. Mit der Sahne ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Feta würfeln und kurz schmelzen lassen.

Herkunft

Kohlrabi, Salat der Woche - Weidenhof

Kartoffeln der Woche, A_Spargel, Cherrytomaten, Erdbeeren - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Möhren, Zitrone, Äpfel der Woche - Italien

Pimientos de Padron, Mini Wassermelone - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Mango Amelie - Burkina Faso

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.