



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.10- 27.10.19

Chinesische Gemüsepfanne mit Shiitake-Pilzen

Zutaten: 3 EL Sherry (Medium), 1 1/2 EL Sojasauce, 1 Prise Chili, 1 TL Speisestärke,
2 EL Öl, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Ingwer, Salz, 250 g Porree,
100 g Shiitake, 1 Bund Lauchzwiebeln

Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. Porree längs halbieren, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Pilze säubern, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Sherry, Sojasauce, Chili und Speisestärke glatt rühren.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Ingwer unter Rühren kurz anbraten. Porree hinzufügen, salzen und weitere 2 Minuten braten.

Pilze zufügen, leicht salzen und unter Rühren 5 Minuten braten. Lauchzwiebeln zufügen und kurz mitdünsten.

Die Soßenmischung untermischen und kurz erhitzen, bis die Soße sämig wird.

Das Gemüse auf einer großen Platte anrichten und dazu Reis servieren.

Grünkern-Lauch-Gratin

Zutaten: 125 g Grünkern, 20 g Haselnuskerne, 500 g Porree, 1 Knoblauchzehe,
1/2 TL Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Muskat, 100 g Creme fraiche,
100 g Feta, 1 EL Kapern, 1/2 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 100 g Parmesan

Grünkern in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen, in 250 ml Wasser kurz aufkochen und ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend im Sieb abgießen.

Die Haselnuskerne grob hacken und zur Seite stellen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, denn Knoblauch dazu üressen, Grünkern zufügen und 1 Minute mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Kümmel und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Grünkern-Lauch-Masse in eine Auflaufform geben und die Creme fraiche teelöffelweise darauf verteilen. Die Haselnuskerne darüber streuen. Den Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und ebenfalls darüber verteilen. Das Gratin ca. 25 Minuten goldbraun backen..

Blumenkohl-Pizza

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g geriebener Käse, 2 Eier, Salz, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Basilikum, 1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g), Pfeffer, Oragano, 100 g Champignons, 100 g Mozzarella

Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Diese in der Küchenmaschine fein hacken. Mit dem geriebenen Käse und den Eiern vermischen und salzen. Auf der Hälfte eines gefetteten Backbleches streichen. Den Boden im Ofen in 20 - 25 Minuten goldbraun backen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und die Hälfte davon hacken. 1/2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomaten dazugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Oragano abschmecken, gehacktes Basilikum dazugeben.

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer PFanne erhitzen und die Pilze darin braten.

Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Boden mit Tomatensauce und Pilzen belegen. Mozzarella darauf verteilen. Pizza im Ofen 10 - 15 Minuten backen. Pizza mit dem übrigen Basilikum bestreut servieren.

Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Sauce

Zutaten: 1 Blumenkohl, 50 ml Milch, 4 EL Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche, 4 Eier, frische Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und kleinhacken. Es sollten etwa 3 El Kräuter sein.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. In ca. 10 Minuten gar kochen..

In einem anderen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und eine hellbraune Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, zum Kochen bringen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann von der Platte nehmen.

Creme fraiche, Curry, Kräuter und die klein geschnittenen Eier dazugeben und die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl I auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Herkunft

Kartoffeln, Pflücksalat - Weidenhof

Möhren, Blumenkohl, Porree, Tomaten der Woche, Ramiro rot süß - regional

Steinchampignons, Äpfel der Woche - Deutschland

Tauben Crimson - Italien

Clementinen - 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.