



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 20.01. - 26.01.2020

Lauch-Quiche mit Linsen

Zutaten: 100 g Linsen, 100 g Zwiebeln, 400 g Porree, 2 EL Öl, Pfeffer, Muskat, 125 g Butter, 250 g Mehl, Salz, 150 g Bergkäse, 200 ml Sahne, 2 Eier

Linsen nach Packungsanleitung garen.

Für den Teig die Butter etwa 1 cm groß würfeln. Butter, Mehl, 1/2 TL Salz und 50 ml kaltes Wasser zu einem homogenen Teig verkneten. die Form fetten und den Teig in die Form drücken, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und ebenfalls in Halbringe schneiden.

Öl in einer PFanne erhitzen und Zwiebeln und Porree darin unter Rühren etwa 10 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Die Linsen abgießen und mit dem Porree vermischen.

Die Porree-Linsen-Mischung auf dem Teig verteilen. Den Käse reiben. Für den Guss Käse, Sahne und Eier verquiren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über dem Gemüse verteilen und vorsichtig unterrühren. Die Quiche etwa 35 Minuten backen und vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Pasta mit Thunfisch-Lauch-Sauce

Zutaten: 250 g Penne oder Spirelli, 500 g Porree, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Öl 150 g Kräuterfrischkäse, 2 Dosen Thunfisch, Salz, Pfeffer

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Den Porree putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Öl erhitzen und den Porree darin andünsten. Die Brühe zugeben und den Kräuterfrischkäsedarin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den abgetropften Thunfisch unterrühren.

Die Nudeln mit der Sauce servieren.

Thaicurry mit Tofu und Reis

Zutaten: 200 g Tofu, 2 EL Sojasauce, 125 g Jasmin- oder Basmatireis, 300 g Möhren
300 g Brokkoli, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Rohrzucker,
1 TL Currysauce

Tofu mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 2 x 2 große Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Tofu herausnehmen und abkühlen lassen. Reis in doppelter Menge Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, alles waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Das Currysauce zufügen und braten bis es duftet. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zufügen, alles zum Kochen bringen. Brokkoli und Möhren zufügen und etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Zucker und Tofu unterrühren und Curry mit Salz abschmecken. Curry mit Reis servieren.

Champignon-Brokkoli-Pfanne

Zutaten: 1 EL Öl, 300 g Brokkoli, 180 g Steinchampignons, 100 ml Sahne, 1 TL Mehl,
1/2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, auch den Stiel von der holzigen Rinde befreien und kleinschneiden. Die Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren.

Währenddessen in einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig werden lassen, dann die Pilze anbraten. Mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen (). Die Hälfte der Sahne zu den Pilzen geben. Den Brokkoli abgießen und unter die Pilze heben.

Mit dem Rest der Sahne das Mehl glattrühren und in die Pilzpflanne einrühren. Vom Feuer nehmen, evtl noch nachsalzen.

Omelette mit Pilzen

Zutaten: 100 g Tofu, 150 g Steinchampignons, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 30 g schwarze Oliven, 1/2 EL Butter, einige Zweige Petersilie

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Oliven vom Stein schneiden und grob hacken.

Butter und etwas Tomatenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Tofu und Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten und Oliven dazugeben und kurz mitbraten.

Eier angießen und kurz stocken lassen. Omelett im Ofen 15 Minuten fertig backen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Omelett in Stücke schneiden, mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Porree, Winterpostelein - Weidenhof

Möhren - regional Äpfel der Woche, Steinchampignons - Deutschland

Brokkoli, Kiwi grün, Orangen 4-6 - Italien

Cherry Tomaten der Woche, Paprika rot, Clementinen 5, Kakia - 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.