



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.05. - 10.05.2020

Spinat-Quinoa Gratin

Zutaten: 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Quinoa, 500 g Blattspinat, Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, Pfeffer, ca. 400 g Tomaten, 1/2 TL getrockneter Thymian, 100 ml Sahne, 50 g Tortillachips, 100 g Käse (Cheddar, Gouda pikant)

Brühe zum Kochen bringen. Quinoa in die Brühe geben, aufkochen und im offenen Topf ca. 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen, der Quinoa sollte noch etwas Biss haben. Falls nötig abgießen und in eine Auflaufform geben.

Spinat verlesen, waschen, in einen heißen Topf geben und zusammenfallen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, dann den Knoblauch dazupressen. Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Spinat ausdrücken und zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, klein würfeln, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl vermischen. Tomaten auf dem Quinoa verteilen, mit Thymian bestreuen, Spinat darauf verteilen und alles mit Sahne übergießen. Die Chips grob zerkleinern, Käse fein reiben, mit den Chips mischen und auf dem Gratin verteilen. Ca. 20 Minuten überbacken und sofort servieren.

Als Ersatz für die Tortillachips können auch andere Chips, auch Paprikachips verwendet werden.

Spinat -Pizza

Zutaten: 2 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauch, ca. 250 g Paprika rot, ca. 300 g Spinat, 2 EL Olivenöl, 200 g Frischkäse, 1 TL getrockneter Thymian, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 100 g Gouda pikant, Pizzateig aus dem Kühlregal ca. 400 g, 20 g Pinienkerne

Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Den Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Den Knoblauch dazu pressen und 1 Minute mit anschwitzen. Den Topf von der Herdplatte ziehen und den Frischkäse einrühren. Mit Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Den Käse fein reiben. Den Pizzateig auf ein mit Backpapier belegtem Backblech ausbreiten. Spinat-Frischkäse-Masse darauf streichen. Erst Paprikastreifen, dann Käse und Pinienkerne darauf verteilen. Auf mittlerer Hitze Schiene ca. 15 Minuten backen.

Natürlich kann der Teig auch selbst gemacht werden.

Spargel-Paprika-Ragout

Zutaten: 1 Zwiebeln, 200 g gelber Paprika, 500 g Spargel, 2 EL Bratöl, 50 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 50 g Frischkäse, 2 EL Paprikapaste, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 350 g Gnocchi aus dem Kühlregal

Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, entkernen, vierteln und in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Öl in einem topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Den SPargel zufügen und ca. 2 Minuten mit anschwitzen. Brühe und Sahne angießen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Paprika zufügen und weitergaren. Frischkäse und Paprikapaste unter das Gemüse rühren und das Ragout pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Gnocchi mit dem Ragout servieren.

Spargelrisotto

Zutaten: 450 g Spargel, 200 g Risotto Reis z.B. Arborio, 50 g Butter, 30 g Parmesan, 600 ml Wasser, Salz

Spargel schälen, holzige enden abschneiden. Alle Spargelspitzen ca. 5 cm lang abschneiden. Zusammen mit ca. 200 g Spargel in Salzwasser weich kochen. Spargelspitzen beiseite stellen. Spargelsud aufbewahren.

Restlichen noch rohen Spargel in kleine Scheibchen schneiden.

Reis in einer großen Pfanne oder Kasserolle in Butter andünsten und die Spargelscheibchen zugeben. Unter ständigem Rühren mit dem Spargelsud vom Kochen nach und nach aufgießen.

Nach ca. 30 Min. die Spargelspitzen und die kleingeschnittenen, gekochten Spargelstückchen vorsichtig unterheben. Butter zugeben. Das Ganze soll cremig sein.

Risotto noch mit Parmesan bestreuen und servieren.

Pasta mit süß-scharfer Möhrensauce

Zutaten: 400 g Spaghetti, Salz, 500 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 g Parmesan, 3 EL Bratöl, 1 TL Chiliflocken, 50 g Rosinen, 3 EL flüssiger Honig, 200 ml Sahne, 30 g Pinienkerne, Pfeffer

Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. Abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Möhren schälen und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Konblau schälen und fein würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen. Chiliflocken, Rosinen und 2 EL Honig unterrühren und ca. 1 Minute unter Rühren anschwitzen.

Sahne und Nudelwasser angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und Möhren darin bei starker Hitze ca. 2 -3 Minuten anbraten.

Auf mittlere Hitze reduzieren, restlichen Honig unterrühren und Möhren unter Rühren 2 Minuten karamellisieren lassen. Möhren, Parmesan und Pinienkerne unter die Sauce rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zur Sauce geben und gut vermischen, kurz erwärmen und servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Spinat, Pflücksalat - Weidenhof

Möhren, Erdbeeren - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Cherry Roma Tomaten, Paprika gelb, Saftorangen - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Birne der Woche - Argentinien

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.