



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.01. - 27.01.2019

Möhrensuppe mit Kichererbsen

Zutaten: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 3 EL Olivenöl zum Braten, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Currypulver, 300 ml Gemüsebrühe, 20 g Grissini, 1 Orange, ca. 150 g gegarte Kichererbsen, 300 g Tomaten Passata, 1/5 EI Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Möhren schälen, je nach Größe halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Möhren und Lorbeerblatt zugeben und ebenfalls anschwitzen. Paprika- und Currypulver zugeben und mit anbraten bis es anfängt zu duften. Die Brühe angießen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Grissini mittelgrob zerkleinern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin unter Rühren etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Die Brösel in eine Schüssel geben. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Etwa 50 ml Saft auspressen. Den Schalenabrieb mit den Bröseln vermischen. Die Kichererbsen zur Suppe geben. Den Orangensaft, die Tomaten Passata und den Agavendicksaft unterrühren. Die Suppe erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit den Bröseln bestreut servieren.

Hokkaido Ofengemüse mit Polenta

Zutaten: etwa 1 kg Hokkaido-Kürbis, 3 EL Ahornsirup, 150 g Polenta, 1 EL getrockneter Rosmarin, 50 g Parmesan oder Pecorino, Salz, 6 EL Balsamico-Essig, Pfeffer, 700 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen (Umluft 180 ° C). Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und die Viertel etwa 1 cm groß würfeln. Die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Den Kürbis etwa 15 Minuten backen. Den Ahornsirup und den Essig über das Gemüse geben, alles vermischen und weitere 10 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Brühe mit dem Rosmarin in einem Topf aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Käse fein reiben und unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta mit dem Kürbis servieren.

Hackbraten mit Kürbis und Apfel

Zutaten: 400 g Hokkaido Kürbis, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, 400 g Kartoffeln, 1 Bund Petersilie, 2 EL Öl, Fett für die Form, 100 g gewürfelter Speck, Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran, 500 g Gehacktes, 2 Eier, 2 EL Butter, 150 g Crème fraiche, 3 EL Joghurt, 1 TL Zitronensaft

Kürbis waschen, putzen, unschöne Stellen entfernen, Kerne entfernen. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis und Äpfel ca. 1 cm groß würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck, Zwiebeln und Kürbis darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Äpfel zufügen, weitere 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Den Backofen auf 200 GRad (Umluft: 180 GRad) vorheizen. Eine Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten. Gehacktes mit dem Kürbis-Mix und den Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten, salzen, pfeffern und in die Form geben (darauf achten, dass die Form dicht ist, es könnte Flüssigkeit austreten). Mit Petersilie bestreuen, dann die Kartoffelscheiben dachziegelartig darüber geben. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alles im Ofen ca. 50 Minuten backen.

Crème fraiche mit Joghurt verrühren und mit Zitronensaft und Salz würzen. Hackbraten mit Joghurt-Dip servieren.

Kohlrabi Gemüse

Zutaten: 2 Kohlrabi, 4 Kartoffeln, 30 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Kohlrabiblätter waschen und so klein wie möglich schneiden.

Die Kartoffelstäbchen in kaltem, gesalzenem Wasser, aufsetzen und aufkochen lassen. Nach 3 min. die Kohlrabistäbchen hinzufügen. Dann Beides noch ca. 10 - 15 min. garen (mit einer Gabel einstechen und probieren ob es gar ist) lassen. Das Ganze zu 2/3 (heißt ca. 1/3 verbleibt noch im Topf) abgießen und eine kleine Menge Sud in einer Tasse auffangen.

In die verbleibende Masse die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen und das Kohlrabigrün unterrühren. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken..

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.

Herkunft

Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis, - Weidenhof

Möhren, Steinchampignons, Feldsalat - regional

Äpfel der Woche, Birnen der Woche - Deutschland

Kohlrabi, Paprika rot, Roma Tomaten - Spanien

Clementinen 3-5, Orangen 4-6 - 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.