



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.06. - 14.06.2020**

### **Geschmortes Hähnchenfilet mit Spitzkohl in Senfsauce**

Zutaten: 300 g Hähnchenfilet, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Spitzkohl, Salz, Pfeffer,  
200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2 TL Senf, Zucker, 20 g Kräuterbutter, Petersilie

Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze anschließend weitere 6 Minuten von jeder Seite braten. Inzwischen Zwiebel schälen und grob würfeln.

Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, kurz warm halten. Zwiebeln und Kohl in das Bratfett geben und unter Wenden kurz anbraten.

Mit Brühe und Sahne ablöschen. Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Aufkochen, Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen. Fleisch darauflegen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren.

Fleisch mit je einer Scheibe Kräuterbutter und Petersilie garniert darauf anrichten.  
Dazu Kartoffelpüree servieren.

### **Spitzkohl - Quiche**

Zutaten: 100 g Butter, 200 g Mehl, 1 TL Salz, 3 EL Wasser, 400 g Spitzkohl,  
1 EL Butter, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 150 g Frischkäse, 200 g Creme fraiche,  
100 g geriebener Käse, Muskat

Butter, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und krümelig kneten. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Diesen für mindestens 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Eine Springform mit Backpapier auslegen, einfetten und mit dem Teig auskleiden.

Den Spitzkohl putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In der Butter und dem Öl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus Eiern, Frischkäse, Schmand und geriebenen Käse eine Sauce herstellen. Gemüse und dann die Sauce auf den Teig geben.

Bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

## **Spaghetti mit Blumenkohl**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und im offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käse darüber streuen.

## **Blumenkohlsuppe mit Belugalinsen**

Zutaten: 50 g Belugalinsen, 1 TL Balsamico-Essig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Blumenkohl, 100 g Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 3 EL Bratöl, 2 TL Currypulver, 800 ml Gemüsebrühe, 1 Orange, 200 g Möhren, 1 TL Koriander, 100 ml Sahne

Linse in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. 150 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Linse zufügen und im offenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Balsamico-Essig und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl putzen und waschen, in daumengroße Röschen zerteilen. Den Strunk schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Den Blumenkohl zufügen, mit Currypulver bestäuben und unter Rühren anbraten. Die Brühe angießen, alles aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Orange heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Die Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Möhren darin unter Rühren ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Orangensaft unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Sahne in die Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Den Orangenschalenabrieb unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Linsen und den Möhren servieren.

### **Herkunft**

Spitzkohl, Asia-Salat Mix - Weidenhof

Kartoffeln der Woche, Blumenkohl, Cherrytomaten, Ramiro rot II. Wahl, Erdbeeren - regional

Möhren, Äpfel der Woche, Kiwi grün - Italien

Avocado Hass Aprikosen - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Weitere Herkunft 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.