



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.05. - 17.05.2020**

### **Stielmus in Cashew-Sahne**

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Margarine, 250 ml Gemüsebrühe, 150ml Hafer- oder Sojamilch, 2 Handvoll Cashewkerne, Wasser, 2 EL Öl, Salz,

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielsabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Die Cashewnüsse vorher ca. 2 Stunden einweichen, dann in einen Stabmixer geben. Die Nüsse in einen Mixbecher geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl zugeben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus, das recht teuer ist.

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken.

Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

### **Stielmuseintopf "Knisterfinken"**

Zutaten: 1 kg Stielmus, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, 750 g gekochte, gewürfelte Kartoffeln, Salz, Muskat, Pfeffer

Den Stielmus waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stielmus in Salzwasser kurz aufkochen,

5 Minuten garen und dann abgießen. Aus Butter und Mehl eine helle Schütze bereiten, mit Milch ablöschen und kurz durchkochen lassen. Die Sauce salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stielmus und den Kartoffeln vermischen. Durchziehen lassen. Dazu serviert man Bratwurst oder Speckpfannkuchen.

### **Pasta mit Zucchini und Mandelsauce**

Zutaten: 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Möhren, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Mandeldrink, 400 g Zucchini, 1 EL Mandelmus, 1 Zitrone, 100 g Feta, 250 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen, den Weißen klein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

1 EL Öl erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln darin dünsten. Die Möhrenscheiben zufügen, salzen und pfeffern. Den Mandeldrink angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die restliche Zucchini würfeln und zu den Möhren geben und mitkochen. Das Gemüse pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Die Sauce mit Schalenabrieb und Mandelmus abschmecken.

Den Backofengriff einschalten. Den Käse mit dem restlichen Öl bepinseln und im Ofen kurz übergrillen. Den Feta grob zerbröckeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Zucchinistreifen in den letzten 1-2 Minuten mitkochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen und mit den Lauchzwiebeln und dem Käse servieren.

### **Zucchini-Kuchen**

Zutaten: 250g Hefe, 400 g Weizenmehl, 1 TL Salz, Mehl zum Arbeiten  
1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1/2 Bund Basilikum, 200 g Frischkäse, 50 g Parmesan, Salz, Cayennepfeffer, 300 g Zucchini, 300 g Tomaten, 4-5 EL Olivenöl, Salz, 3 TL getr. Oregano

Für den Teig die Hefe in 1/4 l lauwarmes Wasser bröckeln und darin unter Rühren auflösen. Das Mehl mit dem Salz mischen, das Hefewasser dazugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen für den Belag den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen, mit Knoblauch, Zitronensaft, Frischkäse und dem Parmesan fein pürieren. Die Creme mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Zucchini und die Tomaten waschen, trocknen und putzen. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Tomaten in kleine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad ° C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 1 großen oder 4 kleineren runden Fladen ausrollen und auf ein Blech legen.

Den Teigboden mit der Basilikum-Frischkäse-Masse bestreichen, die Gemüsescheiben fächerartig darauflegen. Alles mit Öl beträufeln und kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Kuchen 20-25 Minuten im heißen Ofen (mittlere Schiene) backen. Dann herausnehmen und mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.

### **Herkunft**

Kartoffeln der Woche, Stielmus, Pflücksalat - Weidenhof

Möhren, Schlangengurken, Erdbeeren - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Zwiebeln, Paprika rot - Niederlande

Zucchini, Cherry Roma Tomaten, Saftorangen - Spanien

Kiwi grün - Italien

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.