



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.03. - 31.03.2019

Mangold mit Feta und Joghurt

Zutaten: 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 100 g Feta, 100 g Creme fraiche, 100 g Joghurt, 1/2 EL gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Sonnenblumenöl andünsten.

Mangold in feine Streifen schneiden und blanchieren. Dann zu den Zwiebeln und Knoblauch geben - ca. 10 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe kräftig würzen.

Schafskäse würfeln und dazugeben. Creme fraiche unterrühren - Fertig. .

Dazu schmeckt wunderbar Ciabatta. Wenn der Mangold auf den Teller angerichtet ist noch frischen Joghurt darauf geben.

Lasagne mit Mangold

Zutaten: ca. 200-250 g Lasagneblätter, 1 Zwiebel, ca. 600 g Mangold, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, für die Tomatensauce: 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Tomaten (ca. 600 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver; je 1/4 TL getrocknetes Basilikum, Thymian, Oregano
Béchamelsauce: 3 EL Butter, 30 g Mehl, 375 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat
Butter für die Form, 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)

Für das Mangoldgemüse Zwiebel schälen und fein würfeln. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Mangold dazugeben und kurz mitschwitzen. Wenig Wasser angießen, das Gemüse salzen, pfeffern und 8-10 Minuten garen.

Für die Tomatensauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitschwitzen. Tomaten samt Saft dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Milch nach und nach einrühren, ohne das Klümpchen entstehen. 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. eine große Auflaufform fetten. Lasagneblätter, Mangoldsauce, Tomatensauce und Béchale abwechselnd in die form schichten, dabei mit der Tomatensauce beginnen und mit der Béchamel abschließen. Die Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) in etwa 45 Minuten Goldbraun backen

Krauteintopf mit Möhren und Würstchen

Zutaten: 400 g Spitzkohl , 400 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 3 EL Bratöl, 200 g Würstchen (entweder Seitanwürstchen oder Bratwurst), 3 EL Tomatenmark, Salz, 1 TL gem. Kümmel, 1 TL Paprika edelsüss, 3 Lorbeerblätter, 1-2 TL , Pfeffer, 1 Prise Zucker

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Weißkohl zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Möhren zugeben. Würstchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Würstchen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben, umrühren und alles mit ca. 600 ml Wasser aufgießen. Salz, Kümmel, Paprikapulver, Majoran und Lorbeerblätter unterrühren. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Beim Umrühren prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit da ist. Bei Bedarf noch etwas zugießen. Lorbeerblätter entfernen. Eintopf in tiefe Teller geben und mit jeweils 2 Scheiben Roggenmischbrot servieren.

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten: 1 Spitzkohl, 250 g Hackfleisch (gemischt, vom Rind oder vom Lamm), 200 g Zwiebeln, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1/2 TL Paprikapulver edelsüss, 100 ml Gemüsebrühe , 1 Ei Crème fraîche

Den Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln und den Spitzkohl dazugeben und schmoren, bis der Kohl ganz leicht gebräunt ist. Die Brühe angießen und verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken. Crème fraîche unterrühren. Dazu schmecken Kartoffeln .

Gurkencremesuppe

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Salatgurke, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Dill, (ersatzweise 1 EL TK Dill verwenden), Pfeffer, 3 EL Weißwein, 200 ml Milch, 200 g süße Sahne

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Sie dann in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausheben und sie in Würfel schneiden. die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln zusammen mit der Brühe pürieren. Dann die Gurkenwürfel und die Frühlingszwiebelringe unter die Suppe heben und im geschlossenen Topf ohne Wärmezufuhr etwa 5 Minuten garziehen lassen. Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit dem Dill bestreuen.

Herkunft

Kartoffeln, Salat Tüte - Weidenhof
Äpfel der Woche - Deutschland

Möhren, Zwiebeln, Schlangengurken - regional
Birne der Woche - Niederlande

Spitzkohl, Tomaten der Woche, Orangen 4-6 - Spanien

Mangold Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Traube blau kernlos - Südafrika

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.