



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.06. - 22.06.2019**

### **Blumenkohl-Pfanne**

Zutaten: ca. 500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 300 g Möhren, 2 EL Bratöl, 4 kleine Bratwurstchen (z.B. Bratwurst Salsiccia oder Merguez Art), Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 150 g TK Erbsen, 200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL geriebener Käse, Paprikapulver

Blumenkohl waschen, putzen, fein hacken (in einer Küchenmaschine) oder auf einer Reibe grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstchen darin knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebelwürfel und Möhren im Bratfett 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Blumenkohl und Erbsen zugeben, untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen. Bratwurstchen daraufsetzen. Alles mit Deckel etwa 15 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Blumenkohlpfanne mit Käse und Petersilie bestreut servieren.

### **Pasta mit Blumenkohl-Käse-Soße und gerösteten Haselnüssen**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Pecorino oder Parmesan, 500 ml Gemüsebrühe, 75 g Haselnüsse, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, Salz, 1-2 Msp. Chilipulver, 150 g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Prise Muskat, schwarzer Pfeffer, 400 g Penne

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Stücke schneiden, alles waschen und abtropfen lassen. Pecorino fein reiben.

Gemüsebrühe aufkochen. Blumenkohl darin im geschlossenen Topf ca. 6-8 Minuten garen.

Inzwischen die Haselnüsse grob hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Nüsse und Knoblauch bei mittlerer Hitze sanft anschwitzen.

Mit Salz und Chili würzen und zur Seite stellen.

Die Hälfte der Blumenkohl-Röschen aus dem Topf nehmen, kalt abschrecken und zur Seite stellen. Sahne zum kochenden Blumenkohl geben und Masse fein pürieren. Käse unterrühren und mit dem Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals aufkochen und auf ausgeschalteter Herdplatte warm halten.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben, mit der Soße und den übrigen Blumenkohlröschen mischen und ggf.

### **Pikanter Weißkohlsalat**

Zutaten: ca. 500 g Weißkohl, 1/2 TL Salz  
1 Zwiebel, 1 EL Weinessig, 2 EL Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer, 1 TL Honig

Den Weißkohl vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Kohl salzen und mit den Händen gründlich kneten, bis er geschmeidig ist. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig und Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und nach Belieben mit dem Honig abschmecken. Die Zwiebel dazugeben. Die Sauce mit dem Kohl mischen. Den Salat zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Variante: Griechischer Weißkohlsalat.

Ergänzen Sie den Weißkohlsalat mit Paprikastreifen oder Möhrenscheibchen, Oliven und Schafkäsewürfeln.

### **Deftiger Weißkohl auf bayerische Art**

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 50 ml Öl, 2 Äpfel, 1 Prise Zucker, Salz, 1/2 l Fleischbrühe, (alternativ Gemüsebrühe), 2 EL Essig, 1 EL gehackter Kümmel, 500 ml Weißwein, 1 El Mehl, 125 g durchwachsener Speck

Den Weißkohl putzen, achteln, den Strunk herausschneiden und den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Den Weißkohl, die Äpfel und den Kümmel dazugeben.

Den Zucker zufügen, alles salzen. Die Brühe angießen, gut durchrühren und 40 Minuten zugedeckt dünsten. Dabei mehrmals umrühren.

Den Speck in Würfel schneiden, kurz in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Weißkohl mit Essig abschmecken. Das Mehl in kaltem Wasser anrühren und die Krautbrühe damit binden. Weitere 5 Minuten kochen, mit Weißwein verfeinern, den Speck dazugeben und gut durchmischen.

Dazu schmecken Semmelknödel oder Bratkartoffeln.

Tipp: Je nach Geschmack die Menge des Kümmels verringern

### **Tomatensalat**

Zutaten: 300 g Tomaten, 1 Zwiebel oder je nach Größe 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 El Weißer Balsamico Essig oder Apfelessig  
Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten in Scheiben oder in Achtel schneiden.

Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Oder die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, rockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Für die Salatsauce den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker gründlich verrühren. Öl dazugeben mit einem kleinen Schneebesen so lange kräftig durchschlagen, bis die Sauce schön cremig ist. Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch mit der Salatsauce mischen. Den Salat vor dem Servieren nicht zu lange stehen lassen.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Weißkohl, Salat der Woche, Petersile krauss - Weidenhof

Blumenkohl, Tomaten der Woche, Erdbeeren - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Möhren - Italien Zwiebeln, Aprikosen, Weinberg Pfirsiche - 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.