



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 31.08. - 06.09.2020**

### **Pasta mit Stielmus**

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Oricchiette), 300 g Stielmus, 100 g Parmesan oder 1 EL Olivenöl, Pecorino, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets (in Öl), Salz, Pfeffer

Stielmus waschen, grob schneiden und für 10 Minuten in Salzwasser kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und leicht ausdrücken. Im Kochwasser die Nudeln al dente kochen. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Sardellen hinzufügen und auflösen. Knoblauch und Chili klein würfeln und hinzufügen und leicht anbraten. Nun das Gemüse hineingeben und kurz mitbraten. Etwas Nudelwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Nudeln in die Soße geben und alles miteinander vermischen. Parmesan oder Pecorino reiben darauf streuen und heiß servieren.

### **Hackfleischpfanne mit Mangold**

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer 1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.

Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu passt Reis

## 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, 400 g Tomaten, Salz, Pfeffer, Paprikapulver; j  
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.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, einritzen, enthäuten und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitschwitzen. Tomaten 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 Béchamelsauce 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

## Salat aus Hokkaido-Kürbis mit Hirse und Sultaninen

Zutaten: 1 kg Hokkaido-Kürbis, 150 g Hirse, 300 ml Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 60 g Mandelkerne, 5 EL Weißweinessig, 2 EL Agavendicksaft, 3 EL Olivenöl, 50 g Sultaninen, 5 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Bund Petersilie, 3 EL Bratöl

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Hirse einrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf nach Packungsanleitung garen.

Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 1,5 cm dicke Scheiben und diese in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin etwa 10 Minuten anbraten, bis sie gar und leicht gebräunt sind. Die Zwiebeln schälen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Aus Essig, Agavendicksaft, Olivenöl, Sultaninen und Zitronensaft ein Dressing mischen und dieses mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis und zwiebeln mit Hirse in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing vermengen. Alles gut durchziehen lassen. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie unter den Salat heben und alles nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit den Mandeln bestreut servieren

## Herkunft

Kartoffeln, Mangold grün + bunt, Hokkaido-Kürbis, Tomaten der Woche, Stielmus - Weidenhof

Möhren, eisbergsalat grün, Paprika rot - regional

Äpfel der Woche, Birne Claire - Deutschland

Traube weiß Moscatel - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Zwetschgen, Kiwi - Italien

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.