



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.08. - 18.08.2019

Hähnchen-Zucchini-Auflauf mit Tortilla-Chips

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Zucchini, 150 g Kidneybohnen aus der Dose, 100 g Maiskörner aus der Dose, 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 300 g Tomaten, Zucker, Kreuzkümmel, 50 g Tortilla-Chips, 100 g Cheddar

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Hähnchenfilet trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Die Zucchini zugeben und kurz mit anbraten. Mais, Bohnen und Hähnchen hinzufügen. Die Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen und in eine Auflaufform geben.

Den Cheddar reiben. Die etwas zerbröselten Chips auf den Auflauf geben und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten im Ofen überbacken.

Zucchini-Antipasti mit Schalotten-Topping

Zutaten: ca. 500 g Zucchini, Salz, Pfeffer, 25 g Mehl, 5 EL Bratölivenöl, 100 g Schalotten, 3 Zweige Thymian, 1 TL Rohrohrzucker, 100 ml trockener Weißwein

Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Kräftig mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und die Zucchinis Scheiben darin weiden. Nacheinander je 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und in 2 Durchgängen die Zucchinis Scheiben darin jeweils ca. 2 Minuten von jeder Seite bei hoher Hitze goldbraun anbraten, dazwischen die Pfanne mit Haushaltspapier auswischen. Die Zucchinis Scheiben zum Abkühlen auf eine Platte oder Teller legen.

Für das Topping Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotten darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, Zucker zufügen und etwa 1 Minute schmelzen lassen. Mit Wein ablöschen. Thymian, 1/4 TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Topping entsteht. Topping auf die Zucchini verteilen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Tomaten-Rührei

Zutaten: 1 Schalotte, 200 g Zucchini, 1 EL Öl, 5 Eier, Salz, Pfeffer, 150 g Tomaten,
1 EL gehackte Petersilie

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Zucchini darin 2 - 3 Minuten andünsten. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen. Alles unter Rühren fertig braten.

Die Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder achteln und zum Schluß mit der Petersilie unter das Rührei geben.

Rösti mit Apfel-Zwiebel-Topping

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 200 g Porree, 1 EL Majoran getrocknet, 50 g Bergkäse,
1 kg Kartoffeln, 2 EL Butter, 3 EL Öl, , 200 g Äpfel, Salz

100 g Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Käse fein reiben. Kartoffeln schälen und mittelgrob reiben. Abdecken und zur Seite stellen.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Zwiebeln, Porree darin ca. 5 Minuten unter Rühren anschwitzen und salzen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die restliche Butter und 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelmasse und Majoran hineingeben, flach drücken und salzen. Den Käse darüberstreuen. Rösti ca. 10-12 Minuten ohne zu Wenden bei mittlerer Hitze braten.

Die Lauch-Zwiebel-Mischung auf dem Rösti verteilen. Restliche Kartoffeln darüber geben und salzen. Rösti mit Hilfe eines großen Tellers wenden. 1 EL Öl in die Pfanne geben und das Rösti auf der 2. Seite weiter 10-12 Minuten braten. Restliche Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und 0,5 cm groß würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hellbraun anbraten. Äpfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Rösti vierteln und mit der Apfel-Zwiebel-Masse servieren.

Rote Bete-Salat

Zutaten: ca. 300 g Rote Bete, 30 g Mayonnaise, 100 g Creme fraiche, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 200 g Äpfel

Rote Bete ungeschält ca. 1 Stunde gar kochen. Wurzel und Stiele nicht entfernen, damit die Rote Bete nicht ausblutet. Nach dem Kochen die Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken, dann läßt sich die Haut gut abziehen.

Die Rote Bete dann halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mayonnaise, Crème fraiche und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Alles mit der Roten Bete zum Dressing geben und so lange verrühren, bis eine rosa Farbe entsteht. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden durchziehen lassen.

Salat mit Knäckebrot oder anderem Brot servieren.

Herkunft

Früh Kartoffeln, Zucchini, Einlegegurken, Tomaten der Woche, Salat der Woche, Rote Bete - Weidenhof

Möhren, Schalotten, Ramiro rot-grün, Zwetschgen - regional

Porree, Äpfel der Woche, Heidelbeeren - Deutschland

Honigmelone Galia, Nektarinen gelb - 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.