



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.11. - 24.11.2019

Wirsing-Champignon-Risotto

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butter, ca. 500 g Wirsing, 180 g Steinchampignons, 250 g Risottoreis (Arborio), 1,2 L Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 1 El getrockneter Thymian, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 150 g halbfester Schnittkäse (z. B. Riebeaupierre, junger Gouda)

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, in 2 EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und warm halten. Den Reis zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und etwa 1 Minute mitbraten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Dann soviel Brühe angießen, daß der Topfinhalt gerade bedeckt ist. Solange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Den Vorgang wiederholen bis die Brühe verbraucht und der Reis bissfest ist. Den Wirsing putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und Wirsing und Pilze darin unter gelegentlichen Rühren etwa 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Den Käse in Würfel schneiden und mit der Wirsing-Pilz-Mischung unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen, dann servieren.

Spaghetti mit Sahne-Wirsing

Zutaten: 1 Wirsing, 200 g Schinkenwürfel, 1 EL Weißwein, 200 ml Sahne, 250 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl., 1 Zwiebel

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben.

Die Schinkenwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spaghetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen.

Für die vegetarische Variante Räuchertofu verwenden.

Pilzküchlein

Zutaten: 200 g Kartoffeln, Salz, 150 g Champignons, 1 kleine Schalotte, 1 EL Butter, 1/5 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 ml Milch, 25 g Bergkäse, 1/4 Bund Petersilie, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 1 TL Backpulver, 1 EL Speisestärke, Muffinform 28 cm

Kartoffeln schälen, 3 cm groß würfeln und in Salzwasser 20 Minuten weich kochen. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und 1 cm groß würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Je 1/2 EL Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen., Schalotte und Pilze 10 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und zur Seite stellen. Kartoffeln abgießen. Milch und restliche Butter zugeben, salzen und fein zerdrücken. Abkühlen lassen. Käse fein reiben. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Ei verquirlen und unterheben. Pilze, Semmelbrösel, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl, Backpulver und Stärke unterkneten. Die Muffinform fetten. Den Teig gleichmäßig auf 4 Muffins verteilen. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180 ° C) vorheizen und die Küchlein ca. 15 - 20 Minuten backen. Das Rezept ist für 2 Portionen. Die Küchlein passen gut als Beilage zu Rotkohl.

Gebackene Gelbe Bete

Zutaten: Gelbe Bete, einige Zweige Thymian, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 1 TL Essig

Gelbe Bete schälen und in dicke Spalten schneiden. Die Spalten in einer Schüssel mit feingehacktem Thymian, Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl mischen. Auf einem mit Alufolie oder Backpapier belegtem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C 30 bis 40 Minuten backen, bis die Rüben gar sind. Auf Blattsalat anrichten.

Die gelbe Rübe ist wie ihre roten und weißen Schwestern ein Abkömmling der Wilden Rübe. Sie wuchs früher üppig an den Meeresküsten Europas. Nach Mitteleuropa haben sie dann schließlich die Römer gebracht. Erst im 16. Jahrhundert taucht die Bete in ihren verschiedenen Farbvariationen in unseren Regionen auf. Die Gelbe Bete ist in Deutschland ein klassisches Wintergemüse und kann wie Rote Bete verwendet werden.

Süßkartoffelsuppe mit Erdnüssen

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 EL Olivenöl, 500 g Süßkartoffeln (Bataten), 1 l Gemüsebrühe, 75 g Erdnüsse ohne Schale, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Süßkartoffeln schälen, würfeln, mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zum kochen bringen und 15 - 20 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch unterrühren und die Erdnüsse unterheben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Herkunft

Kartoffeln, Winterpostelein - Weidenhof

Möhren, Steinchampignons, Bataten, Ramiro süß - regional

Wirsing, Äpfel der Woche - Deutschland

Romatomen, orangen 4 - 6 - Spanien

Clementinen 5, Pflaume blau - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

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.