



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

## Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.10. - 28.10.2018

### Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten: 500 g Möhre, 500 g Fenchel, 30 g Haferflocken fein, 30 g Butter,  
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz Pfeffer

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.

Die Haferflocken in der zerlassenen Butter kurz anrösten, Möhren und Fenchel dazugeben und kurz andünsten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und ca. 10-15 min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Schluss die Sahne dazugeben, würzen und servieren.

Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.

### Blumenkohl-Linsen-Curry-Suppe mit Chapatis

Zutaten: 125 g Weizenmehl Type 1050, Salz, 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel, 30 g Butter oder Margarine 1 l Gemüsebrühe, 200 g rote Linsen  
200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 walnussgrosse Stück Ingwer,  
400 g Blumenkohl, 30 g Butter oder Margarine, 3 TL mildes Currypulver,  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL Zimt, 60 g Tomatenmark, 100 g TK Erbsen, 400 ml Kokosmilch (Dose)

Für die Chapatis Mehl, 1/2 TL Salz, Kreuzkümmel, Butter und 70 ml Kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers zu einem weichen Teig verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch scälen. Ingwer schälen und fein reiben.

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Butter in einem Topf zerlassen und die zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch dazu pressen und den Ingwer dazugeben. Curry, Kreuzkümmel und Zimt zugeben und alles unter Rühren kurz anbraten. Tomatenmark zugeben, weitere 1-2 Minuten anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen iund den Blumenkohl zur Suppe geben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Erbsen und Kokosmilch zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und auf ausgeschalteter Herdplatte im geschlossenen Topf duchziehen lassen., bis die Chapatis fertig sind.

Chapatiteig in 8 Teile portionieren und zu Kugeln formen. Kugeln auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz auf 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Teigfladen in der tr4ockenenen Pfanne nacheinander von beiden Seiten je 1 Minute goldbraun backen. Fertige Chapatis nach und nach auf ein Geschirrtuch stapeln und immer mit diesem abdecken. Chapatis zur Suppe servieren.

## **Blumenkohl mit Erdnußsauce**

**Zutaten:** 1 Blumenkohl, Salz, Wasser, Petersilie, eventuell Tomaten

Für die Erdnußsauce:

100 g frisch geschälte, ungeröstete und ungesalzene Erdnüsse,  
50 Butter, 50 g Dinkel oder Weizen, 1 gestr. TL Meersalz, 2 Msp. Curcuma,

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und 1 Stunde in Salzwasser legen, dann waschen. Den Strunk kreuzförmig einschneiden und den Kopf mit dem Strunk nach unten in wenig Wasser in 25-30 Minuten garen.

Währenddessen die Erdnußsauce zubereiten.

Erdnüsse in einer trockenen, schweren Eisen- oder Edelstahlpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten, bis sie leicht Farbe bekommen und angenehm duften (das dauert etwa 5 Minuten). Die Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen und feinreiben (oder im Mixer zerkleinern). Die Butter in der noch heißen Pfanne zerlaufen lassen. Den Dinkel oder Weizen mittelfein mahlen (oder Mehl verwenden) und zusammen mit den geriebenen Erdnüssen, dem Salz und den Gewürzen in die Pfanne zur Butter geben. Alles unter Wenden bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Das Wasser auf einmal dazugießen, unter Rühren einige Male aufkochen lassen und die Sauce bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Petersilie daruntermischen.

Den garen Blumenkohl vorsichtig aus dem Topf herausheben, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Den Blumenkohl mit der Erdnußsauce überziehen, eventuell mit Petersilie und Tomatenvierteln garnieren. Dazu passen Vollkornnudeln oder Kartoffelpüree

## **Finocchi als prosciutto (Fenchelgemüse mit Schinken)**

**Zutaten:** ca. 4 Fenchelknollen, 2 Zwiebeln, 150 g roher Schinken in Scheiben, 2 EL Butter, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, 4 EL frisch geriebener Parmesan

Den Fenchel putzen, waschen und längs nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fenchelgrün von 1 Knolle kleinhacken. Zwiebeln in dünne Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

In einer breiten Kasserolle die Butter schmelzen. Zwiebelringe glasig braten, dann mit Schinken und Fenchel etwa 5 Minuten braten, dabei die Fenchelscheiben mehrmals wenden. Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, er darf dabei nicht zerfallen.

Vor dem Servieren evtl. Hitze verstärken und Flüssigkeit etwas eindampfen lassen.

Das Gemüse mit dem Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

## **Herkunft**

Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Tomaten der Woche - Weidenhof

Möhren, Lauchzwiebeln, Blumenkohl, Wildkräutersalat, Radieschen - regional

Fenchel, Äpfel der Woche - Deutschland

Paprika rot, Cherrytomaten, Pflaume rot - Spanien

Traube rot kernlos, Kiwi, Clementinen 3-5 - Italien

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.