



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.12. - 16.12.2018

Weißkohl Rahngemüse

Zutaten: 1 Weißkohl, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 Ei Bratöl, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Weißkohl darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hin und wieder umrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Tomaten ebenfalls untermischen. Alles weitere 5 Minuten anbraten. Die Brühe zugießen und im offenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und etwa 1 TL Schale fein abreiben, 2 - 3 EL Saft auspressen und beides zum Kohl geben. Die Sahne zum Weißkohl geben, kurz aufkochen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Schupfnudeln aus dem Kühlregal.

Weißkohl geschichtet mit Gehacktes

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 2 Zwiebeln, 500 g Gehacktes (Lamm oder Rind/Schwein gemischt) 50 g Pinienkerne, 50 g Rosinen, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter
Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Weißkohl vierteln, äußere Blätter und den Strunk entfernen. Weißkohl in kochendes Salzwasser geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Weißkohl herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Rosinen und Pinienkerne hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Rosinen, Pinienkerne und alle Gewürze dazugeben. Kurz andünsten, dann das Hackfleisch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Sahne und so viel Wasser zufügen, dass alles bedeckt ist, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten offen köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Weißkohl in Blätter zerteilen. Eine Auflaufform einbuttern.

1/3 des Weißkohls in die Auflaufform geben. Die Hälfte des Gehacktes mit der Flüssigkeit darauf verteilen, dann wieder eine Lage Weißkohl darüber geben, eine Lage Gehacktes und zum Schluss mit dem restlichen Weißkohl abdecken. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Alles noch einmal salzen.

Die Form mit Alufolie abdecken und den Auflauf ca. 45 Minuten garen.

Kohlrabi in heller Sauce

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 TL Gemüsebrühe, Salz, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi schälen, evtl. von holzigen Stellen befreien, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden, waschen. Mit Wasser, 1 Prise Salz und der Gemüsebrühe aufkochen, in ca. 15 Minuten gar kochen. Kohlrabi in ein Sieb abschütten und das Kochwasser dabei auffangen.

Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl darüber stäuben, mit dem Schneebesen verrühren und kurz anrösten (nicht bräunen). Mit der Milch und ca. 200 ml Kochwasser ablöschen, gründlich durchrühren und aufkochen lassen. Ist die Sauce dann zu dick, noch etwas Kochwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.

Möhren-Kohlrabi- Eintopf

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 2 Mettenden, 4Wiener Würstchen, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe aufkochen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in die Brühe geben.

Möhren und Kohlrabi schälen und würfeln und in die Brühe geben. 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und nach den 10 Minuten in die Suppe geben. Alles weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Wiener in Scheiben schneiden und hinzugeben und erwärmen lassen. Bei Bedarf nachwürzen!

Feldsalat mit Birnen und Walnüssen

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 Birnen, 100 g geschälte Walnüsse, 3 EL Balsamico Essig, Honig, 1 EL Butter

Den Feldsalat waschen, zupfen und trocken schleudern und auf einem großen Teller anrichten. Die Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Birnen mit den Walnüssen darin anbraten. Auf den Feldsalat geben.

In der Pfanne den Balsamico-Essig zum Schäumen bringen und so viel Honig dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce über dem Salat verteilen und den Salat warm servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, zwiebeln, Weißkohl - regional

Kohlrabi, Romatomen, Paprika rot - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Äpfel der Woche, Birnen der Woche - Deutschland

Zitrone, Orangen, Clementinen - Italien

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.