



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.01. - 03.02.2019

Sellerie-Apfel-Suppe

Zutaten: 1 Knolle Sellerie mit Grün, 200 g Apfel, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 500 ml Brühe, 100 ml Sahne, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Knollensellerie schälen und würfeln. Das Selleriegrün waschen und kleinhacken. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles zusammen in Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf anschwitzen. Brühe dazu gießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 30 Min. sanft kochen.

Am Ende der Garzeit die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit etwas Selleriegrün dekorieren.

Kartoffel-Sellerie-Apfel-Auflauf

Zutaten: 200 g Crème fraîche, 100 ml Sahne, Salz, 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 1 El getrockneter Thymian, 50 g Haselnüssekerne, 800 g Kartoffeln, 300 g Äpfel, 400 g Knollensellerie, 100 g Bergkäse

Crème fraîche, Sahne, 2 TL Salz und Thymian in einer Schüssel vermischen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. und zur Crème fraîche geben. Knoblauch schälen. 1 Zehe zur Crème fraîche und die andere zum Schalenabrieb pressen. Haselnüsse fein hacken, die Hälfte ebenfalls zur Crème fraîche geben und den Rest zum Schalenabrieb.

Backofen auf 200 ° C vorheizen

Kartoffeln schälen. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Sellerie vierteln, schälen. Kartoffeln, Sellerie und Äpfel in eine Schüssel hobeln. Sofort mit der Crème fraîche Masse vermischen und in eine Auflaufform geben. und etwa 50 Minuten in den Backofen geben.

Die Zitronen-Nuss-Mischung gut vermischen. Den Käse reiben. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, Masse darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten weiter backen. Falls er zu dunkel wird, abdecken.

Porree-Weißwein-Gemüse mit Knödeln

Zutaten: ca. 400 g Weizenbaguette oder Ciabatta vom Vortag , 350 ml Milch, 2 EL Bratöl, 4 Eier, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Zitronen, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 1 kg Porree, 1 EL Butter, 2 gehäufte EL Mehl, 100 ml Weißwein, 200 ml Sahne

Für die Knödel das 1 cm groß würfeln und in eiine Schüssel geben. Milch erwärmen und über das Brot gießen. 1 EL Öl und die Eier zufügen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das restliche Öl in einer kleinen PFanner erhitzen und die Zwiebelndarin anschwitzen. Die Zwiebeln ebenfalls zum Brot geben.

Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Den Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch pressen und mit dem Zitronenabrieb und der Petersilie mischen. die Hälfte dieser Mischung zur Knödelmasse geben. Den Rest zur Seite stellen. Knödelmasse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, gut durchkneten und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Porree darin 5 Minuten blanchieren. Porree in ein Sieb abgießen, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen. Die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen, lauchbrühe zugeben und unter Rühren aufkochen. Wein und Sahnne angießen, noch mal aufkochen, Porree unterrühren, abschmecken und warm halten.

Etwa 3 l Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Knödelmasse noc mal git durchkneten. Mit feuchten Händen ca. 8 Knöcel formen. Die Knödel portionsweise ins siedende Wasser geben und etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Porreegemüse mit Knödeln und der restlichen Zitronen-Knoblauch-Petersilien-Masse servieren.

Ungarischer Krauttopf

Zutaten: ca. 500 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 400 ml Gemüsebrühe, 1-2 Paprika Schoter 2 EL Tomatenmark, 1/8 l Rotwein oder 1 EL Balsamessig, 1 TL Sojasauce, je 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß, getrockneter Oregano, Basilikum, Thymian Salz, schwarzer Pfeffer, eventuell 1-2 EL Weizenvollkornmehl, 100 g saure Sahne

Weißkohl vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel in dem Öl glasig braten.

Das Gemüse, die Brühe und das Tomatenmark dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Minuten bißfest kochen.

Den Krauttopf mit Wein, Sojasauce, Paprikapulver, Oregano, Basilikum, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ist der Eintopf noch zu dünn, Vollkornmehl darüber stäuben und unter Rühren aufkochen lassen. Zuletzt die saure Sahne einrühren.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis

Herkunft

Kartoffeln, Winterposelein - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Porree, Weißkohl, Knollensellerie - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Paprika rot - Spanien

Clementinen 3-5, Orangen 4-6 , Zitronen - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Traube rot kernlos - Südafrika

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.