



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.02. - 10.02.2019

Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

Zutaten: 1 Butternut-Kürbis, 250 g säuerliche Äpfel, 100 g Zwiebeln, 3 EL Butter, 1/2 TL Currypulver, 40 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Orange, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Petersilie, 4 EL Crème fraiche

Den Kürbis vierteln, faseriges Gewebe und Kerne entfernen, Viertel schälen und 1,5 cm groß würfeln. Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem große Topf zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currypulver zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren die GEMüsebrühe angießen. 15 -20 Minuten im geschlossenen Topf auf mittlerer Hitze kochen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft und Schalenabrieb zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit je 1 EL Crème fraiche und gehackten Petesriilienblättern servieren

Gefüllter Butternut Kürbis aus dem Ofen

Zutaten: 1 Butternut Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 200 g Kräuterfrischkäse, 100 g Emmentaler oder Bergkäse, 1 EL Olivenöl, 2 TL Gemüsebrühe, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL gemischte Kräuter

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel rausschaben.

Aus Olivenöl und Gemüsebrühe eine Marinade herstellen und damit die Kürbishälften von allen Seiten einpinseln. Gut pfeffern und salzen. In eine feuerfeste Form legen und 20 - 30 min. garen.

Derweil die Frühlingszwiebeln und Kräuter hacken und den Knoblauch dazupressen, mit dem Frischkäse und einem guten Schuss Olivenöl in eine Schüssel geben, aber noch nicht verrühren.

Wenn die obere Schicht des Kürbisses weich ist, die Form aus dem Ofen nehmen und gut 1 cm Kürbis (bzw. soviel sich schaben lässt) rausschaben, aus dem kugeligen Ende ruhig mehr rausholen. Das so gewonnene Kürbisfleisch in die Schüssel zur Kräutermischung geben und nun alles verrühren.

Die Mischungen auf beide Kürbishälften verteilen und in den Ofen schieben. Käse reiben und nach etwa 15 min. den Käse drüberstreuen und weitere 15 - 20 min. backen. Die Zeit ist sicher variabel, einfach ab und zu in den Kürbis stechen, um die Konsistenz zu prüfen.

Blumenkohl-Püree

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 100 g Frischkäse, 20 g Butter, Salz, Muskat

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten garen. Blumenkohl in einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, mit zerlassener Butter und Frischkäse cremig stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Paßt als Beilage zu Fisch, Fleisch, vegetarischen Burgern u.ä.

Gebratenes Gemüse, süß-sauer, mit Basmatireis

Zutaten: 1 Glas Ananasstücke(ca. 250 g Abtropfgewicht), 400 g Möhren, 1 Gurke, 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 300 g Tomaten, 1 Blumenkohl, 1 Prise Chilipulver,
200 g Basmatireis, 3 EL Sojasauce, 120 ml Gemüsebrühe, 2 EL milder Essig,
3 EL Rohrohrzucker, 2 EL Bratöl, 1 gehäufte EL Speisestärke, Salz, 4 EL Ketchup

Ananas in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhren und Gurke schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen..

Jasminreis mit 400 ml Salzwasser aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten auf geringer Hitze ausquellen lassen. Inzwischen für die Sauce Sojasauce, Ketchup, Brühe, Essig und Zucker vermischen. Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Ananas, Möhren, Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Blumenkohl zugeben und auf höchster Stufe ca. 1 Minute unter Rühren anbraten. Soße zufügen, zum kochen bringen und alles unter Rühren ca. 5 Minuten garen, Gemüse soll noch Biss haben. Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser anrühren, unter Rühren hinzufügen und aufkochen lassen. Chili untermischen und mit Salz abschmecken. Mit Basmatireis ervieren.

Feldsalat mit lauwarmem Walnuss-Möhren-Dattel-Topping

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 200 g Möhren, 2 EL Bratöl, 1/2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Datteln, 50 g Walnusshälften, 1/2 TL getrockneter Thymian

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Walnussöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Für das Topping Möhren schälen, längs vierteln oder sechsteln und schräg in ca. 4 cm lange Schnitze schneiden. 1/2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren bei hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten, Honig zugeben und mit der Brühe ablöschen. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel bissfest garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, salzen und beiseite stellen.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln ggf. entkernen und quer in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Thymian und Nüsse zugeben und weitere 5 Minuten braten. 1 Minute vor Ende der Garzeit Datteln und Möhren untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, Topping daneben anrichten und ervieren.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Birnen der Woche - Niederlande Blumenkohl - Frankreich

Kürbis Butternur, Roma Tomaten - Spanien

Orangen 4-6 - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Clementinen 3 - 5 - Marokko

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.