



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.03. - 10.03.2019

Spaghetti mit Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und am offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käse darüber streuen.

Pastinakensuppe

Zutaten: 1/2 l Gemüsebrühe, 400 g Pastinaken, 350 g Kartoffeln, 200 ml Süße Sahne, 200 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Prise Muskat, 1 Prise Cayennepfeffer, 50 g Doppelrahmfrischkäse, 1 EL Schnittlauch

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Brühe geben und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Milch zusammen mit der Sahne zur Suppe geben. Anschließend das Ganze pürieren. Den Knoblauch schälen, durchpressen und zusammen mit wenig Salz sowie den anderen Gewürzen zur Suppe geben. Die Suppe in 4 tiefe Teller füllen. Den Frischkäse glatt rühren und die Suppe mit 1 EL Schnittlauch garnieren.

Tomaten-Fenchel-Quiche

Zutaten: ca. 500 g Blätterteig (aus der Kühlung oder tiefgekühlt), 100 g würziger Hartkäse, 200 g Fenchel, 300 g Tomaten, 1/2 Bund Thymian (alternativ 1 TL getrockneter), 200 ml m Sahne, 200 g Creme fraiche, 3 Eier, , 1 Msp Muskat, Salz, Pfeffer, Fett fürs Blech

Den Blätterteig nach Angabe vorbereiten. Das Blech fetten und mit dem Blätterteigplatten belegen, diese sich dabei etwas überlappen lassen, rundherum einen ca. 2 cm hohen Rand ausformen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backofen auf 220 °C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Käse fein reiben und auf dien Blätterteigboden streuen. Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Fenchel in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. und diese auf dem Blätterteig verteilen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf die Quiche setzen. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und gleichmäßig über die Quieche streuen. Für den Guss Sahne, Creme fraiche, Euer und Muskat gut verquirlen, salzne und pfeffern und vorsichtig zwischen die Tomaten auf die Quiche gießen. Sofort auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20-25 Minuten backen.

Fenchel überbacken

Zutaten: 400 g Fenchel, 200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 100 g Mozzarella, 50 g Parmesan oder Pecorino, 100 ml Sahne, Pfeffer, Salz, 1/2 El Gemüsebrühe
1 EL Kräuterfrischkäse

Die Fenchelknollen von den äußeren harten Blättern befreien, den Strunk abschneiden, die Knolle teilen und in einzelne Blätter zupfen (das Fenchelgrün aufheben!). Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin bissfest garen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Diese am Schluss kurz dazu geben und mit garen lassen .Knoblauch schälen. Parmesan reiben. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben und mit etwas von der Kochbrühe begießen. Pfeffer darüber mahlen, durchgepressten Knoblauch und etwas Fenchelgrün darüber streuen, Sahne und ggf. einige Flöckchen Kräuterfrischkäse darüber geben, mit Mozzarella und Parmesan bedecken und bei 200 Grad überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist. Mit Baguette als Vorspeise oder mit Kartoffeln und Salat als Hauptspeise servieren.

Blumenkohl-Tortilla

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Kochschinken, 6 Eier, 200 g Frischkäse, 100 g Mozzarella, 1/2 TI Curry, 1 Zwiebel, 2 EL ÖL, Salz, Pfeffer, ca. 100 g Paprika oder Ramiro rot

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser kochen. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika oder Ramiro waschen und klein würfeln.

Den Backöfen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Blumenkohl und den Paprika zufügen und 5 minuten mitdünsten. Den Schinken in klein schneiden und zufügen. Alles salzen und pfeffern.

Die Eier verquirlen. Frischkäse und Curry unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimischung über den Blumenkohl gießen und stocken lassen. Mozzarella klein schneiden und darauf verteilen. Tortilla im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Pastinaken - regional, Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande

Fenchel, Orangen 4-6 - Italien

Blumenkohl - Frankreich

Cherrytomaten - Spanien

Paprika rit - Israel

Ananas - Costa Rica

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 angegebenen Gemüsesorten in den Kisten enthalten.