



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.03. - 24.03.2019

Sellerieschnitzel in knuspriger Panade

Zutaten: 500 g Knollensellerie, 1 Ei, 50 g Mehl, 60 g Parmesan, 60 g gemahlene Mandeln, 3 EL Bratöl, Salz, Pfeffer

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie in kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sellerie abgießen und trocken tupfen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Parmesan fein reiben und mit den Mandeln vermischen. Ebenfalls auf einen Teller geben. Die Selleriescheiben kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben erst in Mehl, dann in der Eiemischung und zum Schluss in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden. Die Panade mit den Händen andrücken. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel von jeder Seite etwa 3-4 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu kann man im Ofen gegarte Kartoffelspalten und eine Tomaten- oder Pilzsauce servieren.

Hirse-Lauch-Bratlinge

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Porree, 5 EL Bratöl, 250 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Hirse und Brühe zufügen, kurz aufkochen. Den Porree unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Brühe aufgebraucht ist. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl untermischen und die Masse auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquewllen lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Das Ei unter die Masse rühren. Den Backofen auf 100 ° C vorheizen. Das restliche Öl portionsweise in einer großen beschichteten PFanne erhitzen. Aus der Hirsemasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und diese nach und nach im heißen Öl je 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Fertige BRatlinge im Ofen warm halten.

Bratlinge mit einem Kräuterquark servieren.

Selleriecremesuppe

Zutaten: ca. 500 g Sellerie, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 50 ml trockener Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 20 g Haselnussblättchen, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne, Muskat, 1 TL Öl, 50 g roher Schinken

Sellerie putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüsewürfel darin unter Rühren 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Wein ablöschen. Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Nussblättchen herausnehmen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Sahne zur Suppe geben, alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinkenscheiben darin knusprig braten. Suppe mit Schinken, Nüssen und Schnittlauch servieren.

Sellerie überbacken mit Blauschimmelkäse

Zutaten: ca. 400 g Knollensellerie, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer,

100 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola, Roquefort), etwas Butter für die Form

Sellerieknolle schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.

Sellerie abgießen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Den Käse klein schneiden

Sahne mit dem Käse, Salz und Pfeffer mischen, so daß eine Creme entsteht. Diese über die Selleriescheiben geben. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Auflauf darin backen bis er goldbraun ist.

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli, Conchiglie), 500 g Brokkoli, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Msp Chili, 50 g Pecorino oder Parmesan

2 l Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und den zarten Teil der Stiele in Stücke schneiden. Brokkoli und Nudeln ins kochende Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen. Knoblauch schälen. Sardellenfilets abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse dazupressen und leicht anbraten. Die Sardellenfilets dazugeben und zerdrücken.

Brokkoli und Nudeln abgießen. Käse reiben. Brokkoli und Nudeln zum Knoblauch und den Sardellenfilets in die Pfanne geben. Den Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Herkunft

Kartoffeln, Salattüte - Weidenhof

Möhren, Porree, Knollensellerie - regional,

Äpfel der Woche - Deutschland

Brokkoli, Kiwi - Italien

Cherrytomaten der Woche, Avocado mini, Orangen 4-6 - Spanien

Knoblauch frisch - Ägypten

Bananen - Dominikanische Republik

Birne der Woche - Argentinien

Ananas - Costa Rica

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.