



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.04. - 07.04.2019**

### **Ratatouille**

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten  
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,  
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)  
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschichten. Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen. Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gerdünsten. Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### **Makkaroni mit überbackenem Blumenkohl**

Zutaten: 1 kg Blumenkohl, Salz, 50 g Butter, 50 g Mehl, 1/2 l Milch, Muskatnuß, Salz, Pfeffer, 50 g Emmentaler, 50 g geriebener Parmesan, 500 g Makkaroni, 4 EL Olivenöl

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Milch langsam aufgießen, gut verrühren und die Sauce etwa 10 Minuten durchkochen lassen. Mit Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterziehen. Die Makkaroni zu dem Blumenkohl geben und so lange kochen, bis die Nudeln al dente sind. Makkaroni und Blumenkohl abgießen und mit der Hälfte der Soße verrühren. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen und mit dem Rest der Sauce bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten überbacken.

## **Auberginen-Curry**

Zutaten: ca. 200 g Aubergine, 150 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 TL Öl, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 2 TL Curry, Zucker, 150 g griechischer Joghurt

Den Backofen auf 180 °C - Heißluft (bzw. 200 °C - Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Aubergine in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Pflanzenöl bepinseln und leicht salzen. So lange in den Ofen geben, bis die Scheiben braun aber nicht schwarz werden. Dann herausnehmen und in Stücke hacken.

Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Öl in einen beschichteten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Curry zugeben und so lange anbraten bis es duftet. Den Knoblauch zufügen. Anschließend die Auberginen und Tomaten dazugeben. Den Topf schließen und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den Topf von der Platte nehmen und den Joghurt einrühren.

## **Blumenkohl-Käse-Suppe**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Schmelzkäse, 500 ml Milch, 3 EL Butter, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in 500 ml Salzwasser in 15 Minuten gar kochen. Dann auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen.

Butter und Mehl im Topf anschwitzen, unter Rühren mit der Milch und 250 ml Blumenkohlsud aufgießen. Etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, den Käse darin schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Schluss die Blumenkohlroschen in die Suppe geben und heiß werden lassen.

## **Pasta mit Zucchini und Mandelsauce**

Zutaten: 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Möhren, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Mandeldrink, 400 g Zucchini, 1 EL Mandelmus, 1 Zitrone, 100 g Feta, 250 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen, den Weißen klein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

1 EL Öl erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln darin dünsten. Die Möhrenscheiben zufügen, salzen und pfeffern. Den Mandeldrink angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die restliche Zucchini würfeln und zu den Möhren geben und mitkochen. Das Gemüse pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Die Sauce mit Schalenabrieb und Mandelmus abschmecken.

Den Backofengriff einschalten. Den Käse mit dem restlichen Öl bepinseln und im Ofen kurz übergrillen. Den Feta grob zerbröckeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Zucchiniestreifen in den letzten 1-2 Minuten mitkochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen und mit den Lauchzwiebeln und dem Käse servieren.

## **Herkunft**

Kartoffeln, Salat Tüte - Weidenhof  
Birne der Woche - Niederlande

Möhren - regional  
Blumenkohl - Frankreich

Äpfel der Woche - Deutschland

Zucchini, Aubergine, Tomate d. Woche, Paprika rot - Spanien

Orangen 4-6, Kiwi - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Traube blau 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.