



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.04. - 21.04.19

Spargelpasta

Zutaten: 350 g Spargel, 300 g Bandnudeln, Salz, 2 rote Chilischoten, 1 Bourbon Vanilleschote
1 Zitrone, 120 g Butter, 1/2 Bund glatte Petersilie, Pfeffer, 150 g Ziegenfrischkäse
Pfeffer, Muskat

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, schälen. Stangen schräge in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. 6 - 7 Minuten vor Ende der Kochzeit den Spargel zu den Nudeln geben.

Die Chilis waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 EL Schale fein abreiben. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Chilis, Vanille, Schalenabrieb und ausgeschabte Vanilleschote zugeben, einmal aufschäumen und auf ausgeschalteter Platte 5 Minuten ruhen lassen.

Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Nudeln und Spargel abgießen, zurück in den Topf geben und tropfnass mit der Vanille-Chili-Butter mischen. Vanilleschote entfernen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller portionieren. Mit einem Teelöffel Ziegenkäse abstecken, die Pasta damit garnieren und

Lauchcremesuppe

Zutaten: 500 g Porree, 100 g Zwiebeln, 2 EL Öl, 300 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen,
1/2 TL Fenchelsamen, 3 Lorbeerblätter, 750 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne
Muskat, etwa 200 g Baguette oder Ciabatta oder anderes Weißbrot,
50 g Kapern, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Porree putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Zwiebeln darin anschwitzen..

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Kartoffeln schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

Knoblauch schälen und würfeln. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßwn. Kartoffeln, Knoblauch, Fenchelsamen und Lorbeerblätter zum Gemüse geben, Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Das Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech verteilen. 10 Minuten im Ofen rösten. Die Kapern in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen, fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1/2 TL Schale fein abreiben und zu den Kapern geben. Die Zitrone auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie zu den Kapern geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Sahne und 2 EL Zitronensaft unterrühren und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Kapernmischung auf dem Brot verteilen. Die Suppe auf 4 Suppenteller verteilen und mit den Crostini servieren.

Stielmuseintopf "Knisterfinken"

Zutaten: 1 kg Stielmus, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, 750 g gekochte, gewürfelte Kartoffeln, Salz, Muskat, Pfeffer

Den Stielmus waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stielmus in Salzwasser kurz aufkochen, 5 Minuten garen und dann abgießen. Aus Butter und Mehl eine helle Schmitze bereiten, mit Milch ablöschen und kurz durchkochen lassen. Die Sauce salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stielmus und den Kartoffeln vermischen. Durchziehen lassen. Dazu serviert man Bratwurst oder Speckpannkuchen.

Pasta mit Stielmus

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Oricchiette), 300 g Stielmus, 100 g Parmesan oder 1 EL Olivenöl, Pecorino, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets (in Öl), Salz, Pfeffer

Stielmus waschen, grob schneiden und für 10 Minuten in Salzwasser kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und leicht ausdrücken. Im Kochwasser die Nudeln al dente kochen. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Sardellen hinzufügen und auflösen. Knoblauch und Chili klein würfeln und hinzufügen und leicht anbraten. Nun das Gemüse hineingeben und kurz mitbraten. Etwas Nudelwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Nudeln in die Soße geben und alles miteinander vermischen. Parmesan oder Pecorino reiben darauf streuen und heiß servieren.

Radieschen-Apfel-Salat

Zutaten: 1 Bund Radieschen, 2 Äpfel, 1-2 Gewürzgurken je nach Größe), 1 Zwiebel, 100 g pikanter Gouda, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwa 4 Stängel Petersilie

Die Radieschen putzen und waschen. Die Äpfel waschen. Äpfel und Radieschen in Stifte schneiden. Zwiebel schälen. Den Käse und die Zwiebel fein würfeln. Petersilie grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus dem Öl und dem Zitronensaft Dressing herstellen und über die Zutaten geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Kurz ziehen lassen und anschließend servieren.

Dazu passt Vollkornbrot mit frischer Butter.

Herkunft

Kartoffeln, Porree, Stielmus, Pflücksalat - Weidenhof

Möhren, Steinchampignons, Schlangengurken, Spargel - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande

Clementinen 1-3, Orangen 4-6 - Spanien

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.

