



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.06. - 09.6.2019

Kohrabi-Apfel-Salat

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Äpfel, 1 Bund Petersilie, 200 g Joghurt natur, 4 EL Rapsöl
ca. 250 g Kornfix oder Bulgur, 2 1/2 EL EL Apfelessig, 1 1/2 TL mittelscharfer Senf,
Pfeffer

Kornfix oder Bulgur nach Packungsanleitung garen.

Äpfel waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel etwa 0,5 x 0,5 x 4 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in gleich große Stifte schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alle in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Joghurt mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Kornfix in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und unter den Salat mischen und noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.

Chinakohl orientalis

Zutaten: 1 Chinakohl, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten,
50 g Rosinen, 3 TL Cashewbruch, 150 g Kräuterfrischkäse, 1 TL Curry,
1 TL Tomatenmark

Den Chinakohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und anschwitzen. Den Chinakohl dazugeben und gar schmoren. Tomaten waschen und klein würfeln und mit in die Pfanne geben. Tomatenmark und Curry jeweils einzeln unterrühren. Dann den Frischkäse sehr gut unterrühren. Rosinen und Caschewnüsse dazugeben, umrühren.

Mit Reis, Bulgur oder Couscous servieren.

Pasta mit Kohlrabi, Erbsen und Ziegenkäse

Zutaten: 2 Kohlrabi, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 200 ml Sahne, Salz, 1 EL Gemüsebrühepulver, Muskat, Pfeffer, 300 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli), 200 g TK Erbsen, 150 g Ziegen Riebeaupierre (oder Ziegengouda oder Ziegenfrischkäse)

Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben und diese in ca. 1 cm breite und 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen und kurz mit anschwitzen. Kohlrabi zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit 600 ml Wasser und der Sahne ablöschen. 1/2 TL Salz, die Gemüsebrühe, Muskat und Pfeffer zugeben und alles aufkochen.

Die Nudeln unterrühren, nochmal aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Die Erbsen in den Topf geben und im offenen Topf weitere 2 Minuten bei hoher Hitze kochen lassen. Den Käse fein reiben. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse zufügen und alles zu einem cremigen Gericht verrühren. Petersilie unterrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Der Ziegen Riebeaupierre ist im Vergleich zum Gouda oder Frischkäse würziger. Wenn das zu kräftig sein sollte, lieber den Gouda oder Frischkäse wählen.

Chinakohl-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten: 1 Chinakohl, 1 grüne Paprika, 200 g Möhren, 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel, 100 g Creme Fraiche, 300 ml Gemüsebrühe, Worcestershiresauce, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Öl

Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika waschen und in Stücke schneiden.

Chinakohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden, den restlichen Chinakohl in Streifen schneiden. Die Strunkstücke vom Chinakohl separat legen.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben hobeln oder schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin kurz glasig dünsten, dann Hackfleisch hinzufügen. Hackfleisch unter Rühren krümelig braten. Nun die Möhren dazugeben und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Die Paprika dazugeben und noch 1 Minute weiter dünsten. Mit der Gemüsebrühe (nach Belieben etwas mehr oder weniger Brühe nehmen) ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen. Ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weicher sind, aber noch gut Biss haben. Den Schmand dazugeben..

Nun die Strunkstücke vom Chinakohl dazugeben und ca. 3-4 Minuten köcheln lassen.

Ca. eine Minute vor dem Servieren den restlichen Chinakohl hinzufügen und unterrühren. Nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch eine Minute durchziehen lassen.

Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Herkunft

Kartoffeln, Chinakohl, Kohlrabi, Salat, Petersilie - Weidenhof Tomaten - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Möhren, Zwiebeln, Honigmelone Galia, Mini Wassermelone, Weinbergpfirsich gelb - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Weitere Herkunftse 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.