



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.05. - 19.05.2019

Lauchcremesuppe

Zutaten: 500 g Porree, 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 500 ml Gemüsebrühe,
200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Mehl, 100 g Schinkenwürfel,
1 EL Ahornsirup

Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln scälen und klein würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Lauchringe darin dünsten. Einige Ringe beiseite legen. Kartoffelwürfel zum Porree geben und alles weiterdünsten. Brühe und Sahne angießen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe dann pürieren. Wenn die Suppe nicht flüssig genug ist, etwas Brühe nachgeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin andünsten, mit Mehl bestäuben und knusprig braten. Die Zwiebelringe auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Die Schinkenwürfel in der Pfanne knusprig braten und mit Ahornsirup beträufeln.

Die Suppe in Schalen oder Tellern anrichten und mit Porree, Zwiebelringen und Schinkenwürfeln garnieren und servieren.

Skrei (Winterkabeljau) mit Lauchgemüse

Zutaten: 4 Eier, 500 g Porree, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 50 g Kapern aus dem Glas,
4 Skrei Filets (oder normalen Kabeljau oder Rotbarsch, Seelachs etc.)
à 150 g, Bratöl, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone

Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Den Porree waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne oder großem Topf erhitzen und den Porree darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree etwa 5 Minuten weiterdünsten. Die Kapern grob hacken.

Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Petersilie waschen, trocken schleudern und Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

Die Eier klein würfeln. Das Porreegemüse anrichten. Den Fisch daraufsetzen. Mit den gehackten Eiern, Kapern und Petersilie garnieren und den Zitronenspalten servieren.

Pak-Choi mit Äpfeln

Zutaten: 500 g Pak-Choi, 100 g Zwiebeln, 100 g Äpfel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl, 1 TL getrockneter Salbei, 1 TL Salz, 1/8 l Gemüsebrühe, 2 EL Sesamsamen, 1 EL Zitronensaft

Pak-Choi in einzelne Blätter zerlegen, den Kohl waschen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen herausschneiden und in etwa 2 cm breite Stücke, die Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Apfelviertel quer in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Das Öl in einem flachen Topf mit großem Durchmesser erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Den Knoblauch mit den Pak-Choi-Rippen zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Pak-Choi-Streifen und die Apfelscheiben untermischen und mit dem Salbei und dem Salz würzen. Ein wenig Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze im offenen Topf knapp 10 Minuten dünsten. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, noch etwas Brühe angießen, damit der Kohl nicht anbrennt. Der Pak-Choi sollte weich, aber noch knackig sein. Eine kleine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen und den Sesamsamen darin unter ständigen Rühren goldgelb rösten bis er nußartig duftet. Den Zitronensaft unter den Pak-Choi rühren und das Gemüse mit dem Sesam bestreuen.

Gratinierter Pak Choi mit Ziegenkäse

Zutaten: 500 g Pak Choi, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g schwarze Oliven, 150 g Ziegenfrischkäse, 50 g Schinkenwürfel

Pak Choi putzen und waschen. Stiele in Streifen, Grün in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pak Choi Stiele darin 3 Minuten anbraten. Pak Choi Grün und Tomaten einrühren. Würzen. Oliven eventuelle entsteinen und unterheben.

Gemüse in eine Auflaufform füllen. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen. Schinkenwürfel auf dem Gemüse verteilen. Unter dem heißen Backofengrill oder im vorgeheizten Backofen 5 - 7 Minuten gratinieren.

Wer das Gericht lieber vegetarisch mag, läßt den Schinken weg.

Gurkengemüse in Feta-Minz-Sauce mit Bandnudeln

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Schlangengurke, 250 g Bandnudeln, Salz, 1 EL Butter, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 100 g Feta, 2 Zweige Minze, Minze oder 1 TL getrocknete Minze, 1 Msp. Chilipulver

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

Die Butter erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Gurke zufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, die Minze zugeben und das Gemüse kurz schmoren. Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Den Feta würfeln. Gurkengemüse, Nudeln und Feta vermischen und servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Pak Choi, Porree, Salat der Woche - Weidenhof

Möhren, Schlangengurken, Tomate der Woche - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Niederlande Zitronen, Honigmelone Galia - Spanien Kiwi - Italien

Bananen - Dominikanische Republik Mango Amelie - Burkina Faso

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.