



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.07. - 21.07.2019

Auberginenpfanne mit Kichererbsen

Zutaten: ca. 300 g Auberginen, 2 Paprika, 300 g stückige Tomaten aus der Dose, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose, Glas), 2 Zwiebeln, 150 ml Gemüsebrühe, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Harissagewürz, 4 EL Olivenöl, 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Auberginen putzen, waschen und würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen-, Paprika- und Zwiebelwürfel und Knoblauch scharf anbraten. Harissagewürz, stückige Tomaten und Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen hinzufügen, kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern mit Flöckchen aus Ziegenfrischkäse und der restlichen Petersilie anrichten.

Dazu schmeckt Couscous oder Bulgur oder auch Reis.

Anstelle des Harissagewürzes kann man auch eine Paprikapaste, Avjar o.ä. verwenden.

Spanische Zucchini-Suppe

Zutaten: ca. 750 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl, 1/4 l Brühe (Hühner oder Gemüsebrühe), 1/8 l Sahne, 2 EL trockenen Sherry, Muskatnuß, Salz, weißer Pfeffer, 2 Scheiben Toastbrot, Butter

Zucchini waschen und abtrocknen. Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken (oder Knoblauchpresse benutzen). Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zucchini zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht andünsten (die Zutaten dürfen nicht braun werden).

Brühe zugießen und alles gut umrühren. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Danach die Suppe pürieren, in einen Topf geben, mit Sahne und Sherry verfeinern, gut umrühren und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot würfeln und in Butter braun rösten.

Die Suppe in Teller verteilen und die gerösteten Brotwürfel darüberstreuen.

Aubergine und Zucchini mit Feta

Zutaten: 300 g Zucchini, 300 g Aubergine, 300 g Feta, 50 g Pinienkerne, 100 g getrocknete Tomaten, 1 TL getrockneter Thymian, 3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Aubergine und Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 10 Min. ziehen lassen und dann mit einem Küchentuch abtupfen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Feta in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben von beiden Seiten braun braten. Auf einem Küchentuch entfetten. Eine Auflaufform einfetten und dann die Auberginen- und Zucchinischeiben mit den Fetascheiben schuppenförmig darauf verteilen. Pinienkerne, Tomatenwürfel und Thymian darüber streuen. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Den Auflauf unter dem Grill 5 - 10 Min. garen.

Salat mit Champignons

Zutaten: 200 g Tomaten, 100 g rote Zwiebeln, 200 g Ramiro bunt, 1/2 Blattsalat, 100 g Champignons, 1/2 Gurke, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL gehackte frische Kräuter, Salz, Pfeffer, 1/2 TL mittelscharfer Senf, 1/2 TL Honig oder Agavendicksaft

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Tomaten dann in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Ramiro waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke waschen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen, darin die roten Zwiebeln und die Champignons goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Salatzutaten vermischen

Aus dem Weißweinessig, Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer, Senf und dem Süßungsmittel ein Dressing herstellen.

Den Salat auf Tellern anrichten und das Dressing darübergeben.

Risotto mit Pilzen

Zutaten: 50 g Butter, 2 Lauchzwiebeln, 100 g Risotto Reis, 100 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Parmesan, 100 g Pilze, 1 TL Getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Ein Stück Butter in einem Topf zerlassen die Zwiebeln andünsten.

Den Reis hinzufügen und ebenfalls glasig andünsten. Abwechselnd mit Weißwein und Brühe ablöschen und reduzieren lassen. Pilze putzen, grob hacken und unter das fast fertige Risotto heben. Kurz vor Ende der Garzeit restliche Butter und Parmesan unterheben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Herkunft

Kartoffeln, Zucchini, Schlangengurken, Salat, - Weidenhof

Möhren, Zucchini, Steinchampignons, Tomaten, Ramiro rot und grün - regional

Äpfel der Woche - Deutschland, Kirschen, Rote Zwiebeln, Aubergine, Pflaumen, Honigmelone Galia- Spanien

Bananen - Dominikanische Republik Bire der Woche - Frankreich

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.