



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.11. - 17.11.19**

### **Kürbis-Gratin mit Hackbällchen**

**Zutaten:** 1/2 Brötchen oder 1 Scheibe Weißbrot, 2 TL getrockneter Majoran, 300 g gemischtes Hackfleisch, 1 TL Senf, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, ca. 700 g kg Hokkaido Kürbis, 1 TL Currypulver süß, 300 g Penne oder Spirelli, 200 g TK Erbsen, 150 g Crème fraiche, 150 ml Milch, 2 Eier, Paprikapulver

Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Hackfleisch mit Majoran, Senf, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit 1 EL heißem Öl rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Den Kürbis in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Kürbisstücke mit dem übrigen Öl und dem Currypulver mischen.

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Die Erbsen antauen lassen. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Crème fraiche mit Milch und Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Nudeln und Erbsen mischen, mit den Hackbällchen und Kürbiswürfeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Eimasse darübergießen und das Gratin im Ofen ca. 40 Minuten backen.

### **Kürbiscremesuppe**

**Zutaten:** 1 kg Kürbis, 2 Möhren, 1 säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe 3 EL gehobelte Mandeln, 1/2 TL Currypulver, 1/2 TL Piment, 1/2 TL gemahlener Ingwer, Salz

Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Möhren waschen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Möhren- und Apfelwürfeln dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht bräunen.

Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasauce abschmecken.

Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Schmand und den Mandeln garnieren. Wer mag, reicht noch Croutons dazu.

Tip: Man kann auf das Schälen des Kürbis verzichten

## **Fenchel-Birnen-Pizza mit Haselnüssen**

Zutaten: 250 g Dinkelvollkornmehl, Salz, 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, 1/2 Würfel (21 g) frische Hefe, 1 EL Olivenöl, 500 g Fenchel, 2 EL Olivenöl, ca. 500 g Fenchel, 2 EL Olivenöl, 60 g Haselnusskerne, 400 g Birnen, 2 EL Butter 2 EL flüssiger Honig, 1 Prise gemahlene Vanille, 150 g Creme fraiche, Schwarzer

Für den Teig das Mehl, 1 TL Salz, Kräuter und Öl mischen. Hefe in 150 ml handwarmen Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für den Belag den Fenchel putzen, halbieren, Strunk so herausschneiden, dass die Blätter am Strunk noch zusammen halten. Hälfte waschen und längs in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. 200 ml Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und die Fenchelscheiben darin ca. 3-5 Minuten blanchieren. Vorsichtig in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen.

Nüsse mittelgrob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Hälften in je 4 Spalten schneiden. Die Butter und den Honig in einer Pfanne zerlassen, Birnen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten karamelisieren. Vanille untermischen und beiseite stellen. Creme fraiche glatt rühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Backofen auf 250 Grad ( Umluft 230 Grad) vorheizen. Backblech mit Öl bestreichen. Teig halbieren, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (Durchmesser ca. 26-28 cm). und auf das Blech legen. Creme fraiche auf die Teige streichen. Fenchelscheiben darauf verteilen, mit Birnenschnitzten belegen. Sud darüber träufeln, pfeffern und mit den Nüssen und dem Käse bestreuen. Im Backofen je ca. 10-12 Minuten backen, bis der Käse gebräunt ist.

## **Fenchel in Senf-Dill-Sauce**

Zutaten: 400 g Fenchel, 1,25 l Gemüsebrühe, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratöl, 3 Nelken, 1 EL Mehl, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill oder tiefgefrorenen Dill, 1 Zitrone, 2 TL Dijonsenf, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, Putzen, je nach Größe längs sechsteln oder achtern. Strunk etwas herausschneiden. Fenchel in der Brühe bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 - 20 Minuten garen. Fenchel abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Nelken darin 1 - 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der restlichen Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren einkochen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauce mit Senf, der Hälfte des Schalabriebs und des Saftes, Muskat, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills würzen. Die Neleken entfernen. Fenchel zur Sauce geben und erwärmen. Den Fenchel mit dem restlichen Dill garniert serviert.

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch, Bratwurst, Bratfisch oder Tofu und ein Püree aus Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis (oder einer Mischung aus allem).

## **Herkunft**

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Hokkaido-Kürbis, Paprika gelb, Ramiro, Paprika rot, Tomaten d. Woche

Cherrytomaten - regional Fenchel, Äpfel der Woche - Deutschland

Pflaume blau, Trauben rot kernlos, Clementinen 5 - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

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.