



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.10. - 20.10.2019

Rote-Bete- Spitzkohl-Salat

Zutaten: 400 g Spitzkohl, 200 g Rote Bete, Salz, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 El Balsamico Essig, 1 El Olivenöl, 150 g Joghurt, 50 ml Sahne, 1 El Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 30 g Haselnuskerne, Salz, 1 Lauchzwiebel, 1 TI Honig

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Spitzkohl in einer Schüssel mit 1/4 TI Salz, Thymian, Balsamico und Olivenöl mischen. Die Rote Bete schälen und grob dazureiben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis der Spitzkohl weich ist.

Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Honig, Senf Haselnuskerne und Salz in einem Mixbehälter vermischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren..

Den Salat mit dem Dressing servieren.

Spitzkohl-Risotto

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, 300 g Risotto-reis, 200 ml Weißwein, 1 Spitzkohl, ca. 500 g, 700 g Parmesan, 4 Orangen

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen. Den Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und im offenen Topf unter Rühren einkochen lassen. Die Brühe zugeben, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Den Spitzkohl unter den Reis mischen und alles zusammen etwa 15 Minuten um offenen Topf köcheln lassen.

Parmesan fein reiben und unter das Risotto geben.

Die Orangen schälen, mit einem scharfen Messer filtieren. Die Filets zum Ende der Garzeit unter das Risotto heben. 5 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Fetajoghurt und Tomaten

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Ei., 1 Eigelb,
2 EL Weizenmehl, Muskat

Salz, schwarzer Pfeffer, 6 EL Bratöl, 200 g Feta, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,

Für die Puffer Kartoffeln schälen, grob raspeln und in ein Sieb geben. Zucchini putzen, waschen, fein reiben und dazu geben. Beides ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Inzwischen für den Joghurt Feta mit einer Gabel fein zerbröseln. Lauchzwiebel waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.. Feta, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Joghurt vermengen. Mit Honig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder achteln und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Olivenöl und Weißweinessig dazu geben und gut vermengen.

Weiter für die Puffer Kartoffeln und Zucchini im Sieb sehr gut ausdrücken und mit der Zwiebel in eine Schüssel geben. Ei, Eigelb und Mehl untermischen. Kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Je ca. 1 EL Kartoffel-Zucchini-Masse mit der Hand entnehmen und nochmals ausdrücken. In die Pfanne setzen, flach drücken und auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier etwas abtrocknen lassen und im Backofen warm halgen. Mit Tomaten und Fetajoghurt servieren

Italienischer Auberginenaufbau

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, 200 g Tomaten, 2 EL Olivenöl, 3 Zweige frisches Basilikum,
100 g Parmesan, 200 g Mozzarella, 1 Zwiebel, Öl, Mehl, Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen

Auberginen waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Auberginen mit etwas Salz bestreuen. Anschließend beiseitestellen und ca. eine Stunde ziehen lassen . Danach gut abtupfen und in Mehl wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin frittieren, danach gut mit Küchentuch abtupfen .

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abtupfen und klein hacken.

In einem Topf die klein geschnittene Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs im Olivenöl goldbraun braten, die Tomaten hinzugeben und am Schluss mit den klein geschnittenen Basilikumblättern abschmecken

Nun eine Backofenform mit etwas Olivenöl ausstreichen, den restlichen Knoblauch fein schneiden und einen Teil davon am Boden der Form verteilen. Darauf Auberginen verteilen, etwas Tomatenmischung darauf verteilen, mit Mozzarellascheiben belegen und etwas Parmesan darüber streuen. Nun wieder Knoblauch, Auberginen, Tomaten, Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan schichten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C so lange überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht, das dauert ca. 35 - 40 Minuten.

Herkunft

Kartoffeln, Tomate d.Woche, Cherrytomate der Woche, Rote Bete, Pflücksalat, Lauchzwiebeln - Weidenof

Möhren, Zwiebeln, Spitzkohl - regional

Äpfel d. Woche, Birne d. Woche - Deutschland

Zucchini, Aubergine - Spanien

Trauben rot kernlos, Kiwi gold - 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.