



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.09. - 22.09.19

Salat aus Hokkaido-Kürbis mit Hirse und Sultaninen

Zutaten: 1 kg Hokkaido-Kürbis, 150 g Hirse, 300 ml Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 60 g Mandelkerne, 5 EL Weißweinessig, 2 EL Agavendicksaft, 3 EL Olivenöl, 50 g Sultaninen, 5 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Bund Petersilie, 3 EL Bratöl

.Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Hirse einrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf nach Packungsanleitung garen.

Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 1,5 cm dicke Scheiben und diese in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin etwa 10 Minuten anbraten, bis sie gar und leicht gebräunt sind. Die Zwiebeln schälen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Aus Essig, Agavendicksaft, Olivenöl, Sultaninen und Zitronensaft ein Dressing mischen und dieses mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis und Zwiebeln mit Hirse in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing vermengen. Alles gut durchziehen lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie unter den Salat heben und alles nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit den Mandeln bestreut servieren

Linsen-Kürbis-Eintopf

Zutaten: 500 g Hähnchenbrustfilet, 600 g Hokkaido-Kürbis, 2 rote Äpfel, 4 EL Öl, Salz Pfeffer, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 100 g rote Linsen, 1 TL Harissa Gewürz

Hähnchenfleisch würfeln. Kürbis in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, entkernen, die Spalten mit Schale in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, die Viertel quer in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Fleisch in 2 Portionen in je 1 EL heißem Öl rundherum braun anbraten, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und herausnehmen.

Kürbis, Äpfel und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl andünsten, ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Harissa und Koriander würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Sultaninen und Linsen dazugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten zugedeckt schwach kochen lassen. Das Fleisch zum Gemüse geben, 3-4 Minuten weitergaren. Eintopf mit Salz würzig abschmecken.

Quiche mit Porree und Schinken

Zutaten: 300 g Blätterteig (tiefgekühlt), 2 Zwiebeln, 500 g Porree, 200 g Schinkenwürfel, 20 g Butter, 150 g Käse (Bergkäse, Emmentaler), 4 Eier, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen und eine Quicheform damit auslegen, den Rand hochziehen. Die Zwiebeln fein hacken. Den Porree putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Schinken und Porree hellgelb rösten.

Den Käse reiben und mit den Eiern und der Sahne vermischen. Die Zwiebel-Porree-Schinken-Masse darunter mischen, würzen und alles auf dem Teig verteilen.

Bei ca. 200 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen 30 - 40 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist und eine schöne hellbraune Farbe hat.

Sardische Tomatensoße mit Vollkornnudeln

Zutaten: 250 g Vollkornnudeln, 500 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Tasse Olivenöl, je 1 frischer Zweig Basilikum und Petersilie, 1/2 TL Kräutersalz, 1Msp. weißer Pfeffer, 1 TL frisch gehackter Oregano, 5 EL geriebener Parmesankäse

Vollkornnudeln in sprudelndem Wasser gar kochen.

Für die Soße die Tomaten häuten (vorher mit heißem Wasser überbrühen), entkernen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen und vierteln.

Das Öl erhitzen, Knoblauch darin braun braten und herausnehmen. Die kleingeschnittenen Kräuter, die Tomaten und die Gewürze zugeben. Alle 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Knoblauch und zuletzt Oregano untermischen.

Die Soße über die Nudeln geben und mit Parmesankäse bestreuen.

Lauch-Käse-Suppe

Zutaten: ca. 250 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Porree, 200 g Schmelzkäse (Schlemmerecken) 200 g Creme fraiche, 1 Ei Gemüsebrühe, ca. 600 ml Wasser, 1 Baguette Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, Muskat

Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Das Wasser zugießen, Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch und Zwiebelpulver kräftig abschmecken.

Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.

Herkunft

Kartoffeln, Hokkaido Kürbis, Tomaten der Woche, Staudensellerie - Weidenhof

Möhren, Porree, Feldsalat rot, Ramiro rot-grün - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Pflaumen rot, Birne der Woche - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Trauben weiß kernlos - Italien

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.