



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.08. - 25.08.19

Grüne Bohnen mit mediterraner Bröselbutter und Pellkartoffeln

Zutaten: 500 kg Kartoffeln, 500 g Buschbohnen, 1 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 2 Zweige Rosmarin (alternativ: 1 TL getr. Rosmarin), 2 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel, 40 g Butter oder Margarine, Salz, schwarzer Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf weich garen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Knoblauch, Rosmarin und Semmelbrösel darin unter Rühren 2 Minuten goldbraun anbraten.

Butter zugeben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. 5 EL Bohnenkochwasser einrühren.

Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und warm halten.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und auf Wunsch pellen. Bohnen in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Zusammen mit den Kartoffeln auf Teller anrichten, Bröselbutter darüber geben und auf Wunsch mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Tipp: Streuen Sie noch 100 g zerbröselten Feta oder Ziegenfrischkäse über das fertige Gericht.

Maiskolben mit Knoblauch-Zitronen-Butter und Pellkartoffeln

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 1 Prise Zucker, 2 Maiskolben, 1/2 Kästchen Kresse, 1 Zitrone 70 g weiche Butter oder Margarine, 1 Knoblauchzehe, Kräutersalz, Pfeffer, 4 Zahnstocher

Kartoffeln waschen und in Salzwasser 15-20 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß pellen. In einem zweiten Topf Wasser mit Salz und Zucker aufkochen. Maiskolben putzen, Blätter und Bartfäden entfernen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Kresse knapp über dem Boden abschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Kresse und Zitronenschalenabrieb mit der Butter sorgfältig vermischen. Knoblauch schälen und zur Butter pressen und gut unterrühren. Kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Maiskolben abgießen und abtropfen lassen. In den Enden die Zahnstocher spießen, rundherum mit Knoblauch-Zitronen-Butter bestreichen und mit den Pellkartoffeln und übriger Butter servieren.

Zuckermais püriert

Zutaten: 2 Kolben Zuckermais, Milch (Menge je nach Größe der Maiskolben), Pfeffer, Salz
Die Maiskörner bis zum Ansatz mit einem Messer vom Kolben schneiden und in eine Pfanne geben. Die Körner gut bis zur Hälfte mit Milch auffüllen, dabei den Mais nicht bedecken, da sonst der Brei zu flüssig wird. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei häufiger umrühren, damit der Mais gleichmäßig mal in der Milch kocht. Vom Herd nehmen und pürieren, ggf. noch mal nachwürzen.

Als Beilage zu Fleisch oder Tofuprodukten (Grillknacker o.ä.) oder Gemüseburgern.

Feines Brokkolisüppchen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 1/2 EL Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Garam masala, 1/2 TL gemahlener Koriander, Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen. Stiele längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Beides separat beiseite legen. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Brokkoli und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten, Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten im halb offenen Topf garen..

Suppe mit Garam masala, Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zugeben und weitere ca. 8 Minuten im halb offenen Topf garen. 50 g Creme fraiche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Gewürzen abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, mit übriger Creme fraiche garnieren, auf Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geröstetem mit Frischkäse bestrichenem Brot servieren.

Tipp: Garam masala ist eine indische Gewürzmischung. Als Ersatz können Sie die Suppe auch mit einem milden Curry würzen

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, ca. 400 g Brokkoli, 4 Stiele glatte Petersilie, 200 g Nudeln, Salz, 4 EL Olivenöl, 30 g Sultaninen, 1 Zitrone, 50 g Parmesan

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. 1 TL Schale von der Zitrone reiben, Zitrone auspressen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen.

Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Ölmischung mischen. Mit Zitronenschale und 1 Spritzer Saft und Salz würzen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Herkunft

Früh Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Zuckermais, Tomaten der Woche, Salat der Woche - Weidenhof

Brokkoli, - regional Buschbohnen, Äpfel der Woche - Deutschland

Birne der Woche - Frankreich Traube weiß kernlos, Kiwi - Italien Weinbergpfirsich weiß - Spanien

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.