



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.07. - 04.08.19

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven, 40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche, etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stiele kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken.

Falls frische Kräuter vorhanden sind, können auch diese verwendet werden.

Brokkoli-Hirse-Auflauf

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 200 g Hirse, 250 ml Gemüsebrühe, 500 g Brokkoli, Salz, 100 g gekochter Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 100 g Creme fraiche, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln. Öl und 1 Ei Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen. Brokkoli in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Hirse in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Schinken würfeln. Die Hälfte der Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraiche und Eigelben unter die Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Vorsichtig unter die Hirse heben. Brokkoli zugeben. Die Hirse-Brokkoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform (20 x 12 cm) geben und mit 1 Ei Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Zucchini gratin mit Fisch

Zutaten: 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 2 EL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300 g Zucchini, 2 Fischfilet à 150 g, 1/2 EL Mehl, (Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch), 50 g Semmelbrösel, 1/2 Bund Dill

1 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ähnlich dicke Scheiben schneiden.

Kartoffel- und Zucchinischeiben dachziegelartig in die Form schichten, salzen und pfeffern. Die Senfsauce darübergießen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, daraufsetzen. Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen mischen, auf dem Fisch verteilen. Den Auflauf im Ofen etwa 25 Minuten backen. Dill waschen, Spitzen abzupfen, grob hacken und auf den Auflauf streuen.

Mediterraner Nudelaufbau

Zutaten: 500 g Spiralnudeln, Salz, 300 g Zucchini, 2 Paprikaschoten, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Olivenöl, 200 g Cherrytomaten, 4 Eier, 300 g Schlagsahne, 250 g Frischkäse, 400 g passierte Tomaten, 2 TL getrockneter Origan, 1 EL Balsamico Essig, 2 EL Tomatenmark, 60 g Pinienkerne, 1 Zwiebel, Pfeffer, 100 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Zucker

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Zucchini, Paprika waschen, putzen, in Scheiben bzw. in Streifen schneiden. Gemüse mit Rosmarin in 2 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern. Tomaten waschen, halbieren. Eier verquirlen, mit Sahne und 50 g Parmesan verrühren, würzen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Nudeln mit Gemüse und Tomaten mischen, in eine Auflaufform füllen. Eiersahne darübergießen. Mit zerbröckeltem Käse und übrigem Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten backen.

Knoblauch abziehen, würfeln. Im übrigen Öl andünsten. Tomatenmark zugeben, anrösten. Passierte Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Origan und Essig würzen. 5 Minuten einköcheln lassen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, über den Auflauf streuen. Mit

Salat mit Gurke, Melone, Tomate

Zutaten: 1 kleine Gurke, 250 g Wassermelone, 2 Tomaten, 100 g Feta, 3 EL Balsamico, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Lauchzwiebeln

Gurke und Tomaten waschen. Wassermelone schälen und Kerne entfernen. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Die Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren und abschmecken.

Dazu passt geröstetes Weißbrot ganz.

Herkunft

Früh Kartoffeln, Zucchini, Einlegegurken, Salat - Weidenhof

Möhren, Schalotten, Brokkoli, Tomat der Woche, Heidelbeeren - regional

Äpfel der Woche, Blaubeeren - Deutschland

Birne der Woche - Frankreich

Zitrone - Italien

Mini Wassermelone - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Pfirsich gelb - Spanien

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.