



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.09. - 06.10.2019

Zweierlei Blätterteigtaschen mit Mangoldfüllung

Zutaten: 1 Paket TK-Blätterteig, 1 Zwiebel, 500 g Mangold, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer,
Fett f. die Bleche

Die Blätterteigplatten auftauen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Mangold putzen. Stiele von den Blättern trennen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Mangoldstiele zugeben und mit wenig Wasser bei geringer Hitze in etwa 7 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldblätter tropfnass in einem großen Topf erhitzen und zusammenfallen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, in Streifen schneiden, salzen und pfeffern.

Die Blätterteigplatten quer teilen, so dass 12 Quadrate entstehen. 2 Backbleche fetten und den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Gorgonzola und Schafskäse in jeweils 6 gleich große Stücke teilen. Die Teigplatten auf eien bemehlten Arbeitsfläche leicht ausrollen. In die Mitte von 6 Teigtaschen jeweils etwa von den Mangoldblättern und 1 Stück Schafskäse, auf die übrigen Teigstücke etwas von den Mangoldstilen und 1 Stück Gorgonzola geben. Zusammenklappen, die Ränder fest andrücken und die Täschchen auf die Backbleche setzen. Eigelb mit 1 EL Wasser verschlagen und die damit bestreichen. Die Täschchen im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) in 25-30 Minuten goldbraun backen.

Mangold -Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam,
2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft
1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen..

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Curry mit Basmatireis servieren.

Bohngemüse mit Kartoffeln und Feta

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 400 g Buschbohnen, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone, 2 Zweige Thymian, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 150 g Tomaten, 30 g Kalamata Oliven ohne Stein, 1/2 TL getrockneter Majoran, 1/2 TL Kreuzkümmel, 100 g Feta

Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Bohnen waschen, putzen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchschälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken und reiben und achteln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren. Thymian, Bohnen und Zitrone zugeben und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Tomaten, Oliven und Majoran ca. 5 Minuten vor Garende unter das Bohngemüse mischen. Am Ende Zitronen entfernen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Kartoffeln bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln. Kartoffeln und Bohngemüse auf Tellern anrichten und mit dem Feta bestreuen.

Tomatenbutter

Zutaten: 2 Tomaten, 1 Schalotte, 1 TL Butter, 100 g weiche Butter, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1/2 TL Paprikapulver

Tomaten für 1 Minute in kochendes Wasser geben., abschrecken und häuten.

Tomaten halbieren, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. 1 TL Butter erhitzen und Tomaten und Schalotte darin 3-4 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Die Butter mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver verrühren. Tomaten einrühren. Butter in Schälchen füllen, kalt stellen. Gekühlt bis zu 2 Wochen haltbar.

Bunter Salat mit Mais

Zutaten: 2 Maiskolben, 200 g Möhren, 200 g Tomaten, 1/2 Blattsalat, 150 g Feta
5 EL Olivenöl, 5 EL Weißer Balsamico, 1 TL körniger Senf, , Salz, Pfeffer

Möhren waschen, schälen und in feine Streifen hobeln. Vom Mais die Blätter abziehen, den Kolben senkrecht stellen und die Kerne von oben nach unten mit einem Messer abschneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Den Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Alles vermengen. Olivenöl, Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer vermischen und unter die Salatzutaten geben. Den Feta kleinschneiden und zufügen. Abschließen noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.

Herkunft

Kartoffeln, Mangold bunt, Salat der Woche - Weidenhof

Möhren, Schalotten, Buschbohnen, Ramiro rot-grün süß - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Tomaten der Woche, Pflaume blau - Spanien

Trauben rot kernlos - 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.