



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.12. - 08.12.19

Rosenkohlcremesuppe

Zutaten: 500 g Rosenkohl, 1/4 l Wasser, 1/2 TL Salz, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Eigelb,
100 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer, 1 Pr. geriebene Muskatnuß, 100 g durchwachsener Speck

Rosenkohl putzen und waschen. Die Strünke der Röschen kreuzförmig einschneiden. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und den Rosenkohl darin etwa 15 Minuten garen. Danach 4 Röschen herausnehmen, vierteln und beiseite legen.

Den restlichen Rosenkohl pürieren. Die Gemüsebrühe unter das Gemüsepüree rühren und beides miteinander aufkochen. Dann die Hitze reduzieren. Das Eigelb mit der Creme fraiche vermengen und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bis zur Weiterverwendung warm halten.

Den Speck würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin kräftig anbraten.

Die zurückgelegten Rosenkohlviertel sowie die Speckwürfelchen ohne das Bratfett zur Suppe geben und darin kurz erhitzen. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Variante: Wer den Speck nicht mag, verzichtet darauf.

Rosenkohl in Kokosmilch

Zutaten: 500 g Rosenkohl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Msp Zimt,
1 Prise Chilipulver, 1 Msp Sternanis, 250 ml Kokosmilch

Rosenkohl putzen, dabei den Strunk abschneiden und die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Rosenkohl waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen, Knoblauch mit Zimt, Sternanis und Chili zugeben und kurz anschwitzen. Den Rosenkohl zufügen und ca. 5-7 Minuten schmoren, er sollte noch etwas Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch zufügen und ca. 7 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Reis servieren.

Winterkohlrabi-Gratin

Zutaten: 1 Winterkohlrabi Superschmelz, Salz, 100 g Butter, 1 EL Mehl, 100 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Ei, 100 g Bergkäse, 1/2 Bund Petersilie, 50 g Butter, 2 EL Paniermehl

Die Winter Schmelz-Kohlrabi schälen, erst in Scheiben dann in Streifen schneiden, waschen und in sprudelnd kochendem Salzwasser 5-6 Minute kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und warm stellen. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstauben und hell anschwitzen. Die Gemüsebrühe aufgießen, vollkommen glatt rühren. Die Sahne dazugießen und unter ständigem Rühren 4-5 Min. durchkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Ei unterrühren. Den Käse reiben und untermischen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen feinhacken und zur Sauce geben.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Schmelzkohlrabi unter die Käse-Sauce heben und in die Form füllen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Semmelbrösel untermischen und über den Schmelzkohlrabi verteilen. Im Backofen bei 200 °C in 25 - 30 Min. überbacken.

Pastinaken-Möhren-Salat

Zutaten: 10 g Butter, 1 EL Rohrohrzucker, 30 g gemischte Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln), 25 g getrocknete Cranberries, 300 g Pastinaken, 300 g Möhren, 1 EL ÖL, 70 g Feldsalat, 50 g Äpfel, 3 EL Orangensaft, 1 EL mittelscharfer Senf, 1/2 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer

Butter zerlassen und mit Zucker und 1 EL Wasser in einer kleinen Pfanne aufkochen. Kernemix und Cranberries zugeben und gut mischen. Unter Rühren karamellisieren lassen, bis die Kerne hellbraun sind. Auf Backpapier geben, glatt streichen und auskühlen lassen. Pastinaken und Möhren schälen und mit einem Spargelschäler in dünne Streifen abziehen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemügestreifen ca. 7 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Für das Dressing Orangensaft, Senf, Honig, Zitronensaft und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Gemügestreifen geben. Den Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in hauchdünne Scheiben schneiden-Cranberry-Kerne-Crunch grob zerbröseln. Salat und Äpfel auf Teller verteilen. Die Gemügestreifen darübergeben und mit dem Crunch bestreut servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Winterkohlrabi Superschmelz, Ramiro rot und grün süß, Pastinaken - regional

Rosenkohl, Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Roma Tomaten, _Orangen 4 - 6 , Kaki - Spanien Clementinen 5 -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.