



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.12. - 15.12.19

Kürbis-Kohl-Topf mit Bulgur

Zutaten: 350 g Weißkohl, 350 g Kürbis, 2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 rote Chilischote, 1 Ei Bratöl,
400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch (Dose), 100 g Bulgur, 1 EL Limettensaft,
1 EL milde Sojasauce, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Den Kohl putzen, vierteln, waschen, vom Strunk befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, fasereiges Gewebe und Kerne entfernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und würfeln.

Das Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Kohl und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe und Kokosmilch einrühren und aufkochen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen. Anschließend Bulgur zugeben und ca. 10-12 Minuten mitkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Limettensaft und Sojasauce würzen. Petersilie kalt abbrausen, trocken scütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

Weißkohl Rahmgemüse

Zutaten: 1 Weißkohl, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 Ei Bratöl, 2 Knoblauchzehen,
100 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden.

Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Weißkohl darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hin und wieder umrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Tomaten ebenfalls untermischen. Alles weitere 5 Minuten anbraten. Die Brühe zugießen und im offenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und etwa 1 TL Schale fein abreiben, 2 - 3 EL Saft auspressen und beides zum Kohl geben. Die Sahne zum Weißkohl geben, kurz aufkochen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Schupfnudeln aus dem Kühlregal.

Weißkohl geschichtet mit Gehacktes

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 2 Zwiebeln, 500 g Gehacktes (Lamm oder Rind/Schwein gemischt) 50 g Pinienkerne, 50 g Rosinen , 1 EL Paprikapulver, 1 TI Kreuzkümmel, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter
Salz,Pfeffer, 1-2 TI Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Weißkohl vierteln, äußere Blätter und den Strunk entfernen. Weißkohl in kochendes Salzwasser geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Weißkohl herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Rosinen und Pinienkerne hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Rosinen, Pinienkerne und alle Gewürze dazugeben. Kurz andünsten, dann das Hackfleisch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Sahne und so viel Wasser zufügen, dass alles bedeckt ist, salzen und pfeffern und ca.10 Minuten offen köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Weißkohl in Blätter zerteilen. Eine Auflaufform einbuttern.

1/3 des Weißkohls in die Auflaufform geben. Die Hälfte des Gehacktes mit der Flüssigkeit darauf verteilen, dann wieder eine Lage Weißkohl darüber geben, eine Lage Gehacktes und zum Schluss mit dem restlichen Weißkohl abdecken. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Alles noch einmal salzen.

Die Form mit Alufolie abdecken und den Auflauf ca. 45 Minuten garen.

Pasta mit winterlicher Kürbissauce

Zutaten: 200 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli), 800 g Hokkaido-Kürbis, 2 TL Anissamen, 2 TL Koraiandersamen, 5 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zimt, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 10 getrocknete Datteln ohne Stein, 1/2 TL Chiliflocken, 2 EL Tomatenmark, 100 ml Glühwein, 400 g stückige Tomaten aus der Dose

Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Anis und Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin etwa 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Die Hälfte vom Anis und Koriander zugeben und ca. 2 Minuten weiter anbraten. Kürbis mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zimts würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Datteln in kleine Scheiben schneiden. Das restliche Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chiliflocken sowie den restlichen Anis und Koriander darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Mit dem Glühwein ablöschen. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zimt würzen. Im offenen Topf köcheln lassen.

Die Nudeln nach Anleitung bissfest garen. Den Kürbis unter die Tomatensauce geben und erwärmen. Nudeln mit der winterlichen Kürbissauce servieren.

Herkunft

Kartoffeln - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Weißkohl, Hokkaido-Kürbis - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Clementinen 5 , Kiwi Gold - Italien

Roma Tomate , Salat der Woche, Paprika rot, Zitrone gelb, Orangen 4 - 6 - 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.