



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.12. - 20.12.19

Pasta mit Steckrüben-Carbonara

Zutaten: 500 g Steckrüben, 100 g Zwiebeln, 50 g Parmesan, 3 Eier, 200 ml Sahne, Pfeffer, 1 EL getrockneter Thymian, 400 g Spaghetti, Salz, 3 EL Olivenöl, 2 TL Kräutersalz, 1 1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 1/2 TL Chilipulver, 1 EL Zitronensaft

Steckrüben schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen, Sahne und Parmesan zugeben, gut vermischen und mit Pfeffer würzen. Thymian kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zur Ei-Sahne-Mischung geben. Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrübenwürfel bei starker Hitze ca. 3 Minuten hellbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Kräutersalz, Paprikapulver, Chilipulver und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Zitronensaft unterrühren und bei kleiner Hitze warm halten.

Die Spaghetti abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen, tropfnass zurück in den Topf geben, Ei-Sahne-Mischung und Steckrübenwürfel unterheben und ca. 2 Minuten erhitzen. U. U. Kochwasser unter Rühren zugeben bis das Gericht schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Steckrübeneintopf

Zutaten: ca. 600 g Steckrübe, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 1 l Gemüsebrühe 300 g Lauch, 1 Bund Petersilie oder 1 Schälchen Kresse, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 TL Sojasauce, 1 TL Senf

Steckrübe und Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben. Die Brühe angießen und den Eintopf etwa 20 Minuten garen. Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschlitzen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In den Eintopf geben und mitgaren. Die Petersilie waschen und hacken oder die Kresse abschneiden.

Die restliche Butter in den Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Senf kräftig würzen. Zum Schluss die Petersilie oder die Kresse darüber streuen.

Tipp: Falls kein Lauch vorhanden ist, etwa 100 g Zwiebeln mehr verwenden.

Zusammen mit den Steckrüben und Kartoffeln ca. 250 g in mundgerechte Stücke geschnittene Möhren in den Eintopf geben, das gibt etwas Farbe.

Süßkartoffel - Auflauf

Zutaten: 3 mittelgroße Kartoffeln, 3 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Paprika

1/2 Knolle Knoblauch, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 125 g Käse

1 Prise Piment, 1/2 TL Liebstockel, 1 Lorbeerblatt, 4 EL Sahne, Pfeffer, Salz

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in etwa 2,5-cm- große Würfel, Süßkartoffeln in etwa 4-cm-große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und in 2,5-cm-große Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und ganz lassen.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht gebräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind.

Käse darauf verteilen, Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5-10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und Blasen wirft.

Gratinierter Brokkoli mit Käsesauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Creme Fraiche, 1/2 Ei Mehl, 100 g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, 1/2 EL gehackte Petersilie, 100 ml Gemüsebrühe, Fett für die Auflaufform

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, die Stiele kleinschneiden und in Salzwasser 3 Min. blanchieren, in eine gefettete Auflaufform geben und mit 100 g geriebenem Käse bestreuen, bei 180 Grad 15 Min. gratinieren.

Inzwischen die Crème fraiche mit der Gemüsebrühe und dem Mehl glattrühren, in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Käse einrühren und nicht mehr kochen lassen, mit gehackter Petersilie verfeinern. Den Brokkoli auf 4 Teller anrichten und mit der Sauce nappieren, eventuell mit Petersilie bestreuen.

Brokkoli-Mandel-Quiche

Zutaten: 100 g Butter und Fett für die Form, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz, 500 g Brokkoli, 200 g Tomaten, 100 g Bergkäse (z. B. Greyerzer), 100 g Schlagsahne, 100 ml Milch, 3 Eier, Muskat, 50 g Mandelblättchen, Pfeffer

Für den Mürbeteig alle Zutaten (Butter, Mehl, Ei, Salz) mit 1-3 EL Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, abgießen und abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Teig ausrollen, die gefettete Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen.

Teig mit Brokkoli und Tomaten belegen. Bergkäse reiben und auf der Quiche verteilen.

Sahne und Milch mit den Eiern verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse auf die Quiche streuen. Im Backofen 40 - 45 Minuten auf unterer Schiene goldgelb backen

Herkunft

Kartoffeln, Steckrüben, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Ramiro rot+grün süß, Bataten - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Brokkoli, Clementinen 5 - Italien

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.