



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.01. - 19.01.2020

Gebratener Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 50 g gekochter Schinken, 1/2 Bund Basilikum, 2 hart gekochte Eier, 3 EL Mayonnaise, 3 EL Frischkäse, Pfeffer, 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan), 3 Eier, Mehl zum Wenden, 2 EL Butterschmalz, 200 g Tomaten,

Blumenkohl am Stück putzen, waschen und in Reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Schinken würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Basilikum waschen und Blättchen in Streifen reißen. Gekochte Eier pellen und hacken. Alles mit Mayonnaise und Frischkäse verrühren. Salzen und pfeffer.

Hartkäse reiben und mit den rohen Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Blumenkohl gut abtropfen lassen, in ca. 8 Scheiben schneiden und im Mehl wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben durch den Käseteig ziehen und bei kleiner Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten.

Tomaten waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern. Blumenkohl daraufsetzen. Mit der Soße und Basilikum servieren. Dazu Brot reichen.

Blumenkohleintopf mit Gehacktes

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Blumenkohl, 250 g gemischtes Gehacktes, 500 Kartoffeln, 200 g Schmelzkäse, 1 Prise Chilipulver, 1 TL Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

Das Hackfleisch in einem großen Topf in dem heißen Öl kräftig anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und kurz mit braten, Chili und Paprikapulver unterrühren.

Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke zerkleinern und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in den Topf geben. Mit so viel Wasser aufgießen, dass die Zutaten fast bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Schmelzkäse unterrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Gorgonzola-Lasagne

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 50 g Tomatenmark, 400 g Tomaten, 2 TL getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer, 20 g Parmesan, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Gorgonzola, 150 g Creme fraiche, 9 Lasagneblätter

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und die Viertel in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und klein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Zucchini zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Den Knoblauch dazu pressen. Den Zucker zufügen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Die Tomaten und den Thymian zugeben und aufkochen. Den Topf von der Herdplatte ziehen, zugedeckt durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 170 ° C (Umluft 150 ° C) vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Die Gemüsebrühe erhitzen. Gorgonzola in grobe Stücke schneiden, zur Brühe geben und pürieren. Creme fraiche einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Lasagneplatten auslegen, die Hälfte der Zucchini-Tomaten-Sauce ein Drittel der Gorgonzolasauce darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen. Mit den restlichen Lasagneplatten abdecken. Restliche Gorgonzolasauce mit Parmesan verrühren und auf der Lasagne verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.

Couscous oriental

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 300 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 250 g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240 g), 3 Tomaten, Salz, Pfeffer, je 1 Msp Kurkuma, Koriander u. Kreuzkümmel, 1 TL Harissa (Chilipaste), 1 Prise Zimt, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 1 TL Zitronensaft

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, Zucchini gut waschen, halbieren, alles ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln.

In einem weiten Topf Olivenöl erhitzen. Fleisch, Kartoffeln und Möhren darin 3 Minuten anbraten, dann Temperatur auf niedrigste Stufe stellen und Deckel auflegen. Fleisch und Gemüse 12 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Nach der Hälfte der Garzeit Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten mit den Kichererbsen zum Hähnchen-Gemüse-Mix geben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Harissa würzen. Zimt zugeben. 150 ml Brühe angießen, zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen restliche Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen. Zugedeckt 5-6 Minuten quellen lassen. Gemüse mit Zitronensaft abschmecken. Couscous auf einer Platte anrichten, Gemüse und Fleisch darauf verteilen.

Herkunft

Kartoffeln - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Blumenkohl, Salat der Woche, Orangen 4-6, Kiwi - Italien

Roma Tomaten rot, Clementinen 5, Ramiro rot - Spanien

Zucchini - Marokko

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.