



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.01. - 02.02.2020

Gedeckter Mangoldkuchen

Zutaten: ca. 1 kg Mangold, Salz, 120 g Pinienkerne, 2 Zwiebeln, 1-2 EL Butter,
2 EL Sultaninen, 1-2 Zimt, 1/2 TL Kreuzkümmel, 400 g Blätterteig,
150 g Pecorino oder Parmesan, 6 Eigelbe

Mangoldstiele abschneiden und beiseite legen. Die Blätter putzen, waschen und 1/2 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Blätter herausheben, trockentupfen und grob zerkleinern. Die Stiele putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gewürfelte Stiele hinzufügen und 5-7 Minuten mitdünsten. In den letzten 2 Minuten die Sultaninen dazugeben, die Mangoldblätter und Pinienkerne unterheben. Mit Zimt, Kreuzkümmel und etwas Salz würzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (26 cm Durchmesser) fetten, mit dem Teig großzügig über den Rand hinaus auskleiden. Käse klein würfeln (härteren Käse besser reiben).

Mangold-Masse mit dem Käse mischen und in die Form füllen. In die Mangold-Masse 6 Vertiefungen eindrücken. Eigelbe in die Vertiefungen geben. Teigrand über die Füllung legen. Den Kuchen im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Fischfilet mit Mangold

Zutaten: 250 g Mangold, Salz, 1 Zitrone, 50 g Butter, 2 TL grüne Pfefferkörner, 2 Zweige Dill,
4 Blatt Pergamentpapier (30x30cm), 1 EL Öl, 4 Fischfilets (z. B. Seelachs) à 150 g

Mangold waschen, faserige Teile abschneiden. Blätter und Stiele hacken. In sprudelnd kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, sofort abgießen und eiskalt abschrecken, damit Farbe und Vitamine erhalten bleiben.

Von der Zitrone aus der Mitte Scheiben schneiden, die beiden Enden auspressen.

Zimmerwarme Butter mit dem Zitronensaft, einer Prise Salz, Pfefferkörnern und der Hälfte der gehackten Kräuter verkneten.

Pergamentblätter auslegen und mit Öl einpinseln. auf jedes Blatt eine Portion Mangold geben, etwas flach drücken und mit einem gewaschenen und gut abgetropften Fischfilet belegen.

Dieses mit Flöckchen der vorbereiteten Würzbutter und Zitronenscheibenbelegen. Das Pergamentpapier zusammenfallen und zu festen Päckchen verschließen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Päckchen auf einen Rost legen und 20 Minuten in den Ofen schieben (Gas: Stufe 4). Auf vorgewärmte Teller legen, die Pakete öffnen und mit gehackten Dill bestreut servieren.

Dazu passen Kartoffeln

Wirsingeintopf

Zutaten: ca. 400 g Wirsing, 200 g Möhren, 1 Zwiebel, 40 g getrocknete Tomaten,
ca. 200g weiße Bohnen aus der Dose oder Glas, 1 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe,
2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Apfelessig, 3 EL grünes Pesto
200 g Chorizo (Paprikawurst) , ersatzweise Mettende

Chorizo oder Mettenden in Scheiben schneiden. Tomaten klein hacken. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, Strunk entfernen. Den Wirsing feinblättrig schneiden. Den Wirsing in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und dann mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Wurst, Tomaten, Möhren und Wirsing zugeben und anbraten. Wenn anstatt der Chorizo Mettenden verwendet werden, alles mit 1/2 EL Paprikapulver anbraten. Die Brühe angießen und die Bohnen und Lorbeerblätter dazugeben. Alles ca. 20 Minuten garen. Die Lorbeerblätter entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, evtl. noch etwas Paprikapulver und Essig abschmecken und mit je 1 Klecks Pesto servieren.

Wirsing-Kartoffel -Frikadellen

Zutaten: 800 g Kartoffeln, Salz, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zwiebel, 1 TL Kümmel,
2 1/2 EL Butterschmalz, 1 Knoblauchzehe, 450 g Wirsing, 2 EL Mehl, Pfeffer,
2 EL Weissweinessig, 4 Eier

Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Inzwischen die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebel fein würfeln und mit dem Kümmel in 1/2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, die Hälfte der Petersilie unterrühren und abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, kurz nachdämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse in eine Schale drücken und offen beiseite stellen. Wirsing putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden, den Kohl quer in fingerdicke Streifen schneiden. Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsing portionsweise mit den Händen kräftig ausdrücken. Mit der Petersilien-Zwiebel-Mischung und dem Mehl zu den Kartoffeln geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz zu einem glatten Teig verkneten und zu 8 gleich großen Frikadellen formen. Nacheinander je 4 Frikadellen in 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten und warm stellen. 1,5 l Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen. Eier nacheinander zuerst in eine Tasse aufschlagen, dann in eine Suppenkelle geben und am Topfrand ins leicht kochende Essigwasser gleiten lassen. Sofort mit 2 Esslöffeln festhalten, damit das Ei in Form bleibt. Eier 4 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit den Wirsingfrikadellen und der restlichen Petersilie anrichten.

Herkunft

Kartoffeln - Weidenhof Möhren, Zwiebeln, Kresse - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland Salat der Woche - Frankreich

Wirsing, Mangold/Orangen 4 - 6, Kiwi grün - Italien

Landgurken, Paprika rot, Clementinen 2-4 - 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.