



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.02. - 23.02.2020**

### **Käse-Puffer mit Feldsalat**

Zutaten: 700 g Kartoffeln, Salz, 150 g Cheddar, 2 EL Butter, 50 g Mehl, 1 Ei,  
100 g Paniermehl, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 2 TL Senf,  
150 g Feldsalat, 2 kleine reife Birnen, ca. 50 g entsteinte schwarze Oliven

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen.  
Den Cheddar reiben. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und fein stampfen. Butter, Mehl, das Ei, Paniermehl und Käse mit dem Kartoffelstampf verrühren. Eventuell noch etwas Mehl zufügen wenn die Masse zu weich ist. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 45 Minuten kalt stellen.  
3 EL Olivenöl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.  
Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.  
Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel-Käse-Masse mit Hilfe von 2 Esslöffeln portionsweise ins heiße Öl geben (etwa 24 Stück) und zu kleinen Puffern ausbraten. Dies auf Küchenpapier abtropfen lassen.  
Feldsalat mit Birnen und Oliven mischen und das Dressing unterheben. Die Käse-Puffer auf dem Salat anrichten und servieren.

### **Blumenkohl-Curry**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen,  
2 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch  
400 g Kartoffeln, 1 EL Curry (je nach Geschmack scharf oder mild), 1 Dose  
stückige Tomaten (400 g), 3 EL Tomatenmark, 50 g Cashewkerne oder Bruch,  
1 Bund Petersilie, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose), 1 TL Salz, 100 g Joghurt

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und etwa 1-2 cm groß würfeln.  
Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen.  
Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Curry dazugeben und mit anschwitzen.  
Mit Tomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.  
Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen.  
Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und feinhacken. Kichererbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry mit Petersilie, Cashewkernen und Joghurt garniert servieren.

### **Blumenkohl mit Zitronen-Bröseln**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 2 TL gemahlener Koriander,  
30 g Butter, 6 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer

Die Zitrone heiß abwaschen und gut abtrocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und beiseite stellen. Jetzt die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. In einem Topf Wasser und Salz zusammen mit dem Zitronensaft aufkochen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Stiel in kleinere Stücke schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und ohne Stiele fein hacken.

Blumenkohlröschen und Stielstücke in das kochende Wasser geben und ca. 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Anschließend über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, das Paniermehl und den Koriander untermischen und kurz anrösten. Zitronenschale und Petersilie zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zuletzt den abgetropften Blumenkohl untermischen und sofort servieren.

Dazu schmecken ganz Salzkartoffeln oder Ofenkartoffeln.

### **Steckrübensoufflé**

Zutaten: ca. 500 g Steckrübe, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Butter, 4 EL Weizenmehl,  
1/4 l Milch, 100 g Creme fraiche, 1 TL Sojasauce, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer,  
1/2 TL Aceto Balsamico, 3 Eier

Die Steckrübe schälen, grob raspeln und in der Brühe bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 10 Minuten bissfest garen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darüber steuben und unter Rühren hellbraun anschwitzen. Die Milch und die Creme fraiche nach und nach einrühren. Die Sauce mit Sojasauce, Senf, Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken.

Die Eier trennen. Die Eigelbe in die Sauce rühren. Die Eiweiße steif schlagen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Eine hohe Auflaufform einfetten. Die Steckrübe mit der Sauce mischen. Den Eischnee unterheben und die Masse in die Form geben.

Das Soufflé im Ofen (Mitte, Umluft 180 ° C ) in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

### **Steckrüben-Möhren-Auflauf**

Zutaten: etwa 500 g Steckrüben, 300 g Möhren, 3 Eier, 100 ml Sahne, 3 EL Paniermehl,  
3 EL gemahlene Haselnüsse, Salz, Pfeffer

Die Steckrüben und die Möhren schälen, in kleine Stücke oder Würfel schneiden und in gut gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Die Semmelbrösel mit der Sahne vermengen und aufquellen lassen. Die Eier mit Salz und Pfeffer vermengen und aufschlagen. Die Haselnüsse hinzugeben und erneut aufschlagen.

Die Semmelbrösel-Sahne-Masse mit dem Steckrüben-Möhren-Mus vermengen und anschließend die aufgeschlagenen Eier untermengen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben, glatt streichen und im Backofen bei ca. 175°C 1 Stunde lang garen bzw. backen.

### **Herkunft**

Kartoffeln, Seckrübe, Feldsalat - Weidenhof

Möhren - regional

Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Blumenkohl, Zitronen, Clementinen 2-4 - Italien

Paprika rot - Israel

Roma Tomaten rot, 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.