



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.03. - 08.03.2020**

### **Schnitzelpfanne mit Brie und Pilzen**

Zutaten: 300 g kleine Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 100 g Steinchampignons, 1/2 rote Paprika, 2 Schnitzel à ca. 150 g (Schwein oder Geflügel), 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 100 g Brie, einige Stängel Petersilie

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Nach dem Kochen abgießen, etwas abkühlen lassen und längs halbieren und in Spalten schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Schnitzel trocken tupfen und halbieren, sodass 4 kleine Schnitzel entstehen. Wenn Hähnen- oder Putenbrust verwendet wird, diese in kleine Schnitzel schneiden. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schnitzelchen darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel ins Bratfett geben und kurz anbraten. Kartoffeln, Pilze und Paprika dazugeben und alles unter Wenden etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brie in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie unter das Gemüse mischen. Schnitzelchen wieder in die Pfanne geben. Briescheiben auf dem Fleisch verteilen. Die Schnitzelpfanne im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten überbacken

### **Wirsingpfanne mit Pilzen**

Zutaten: ca. 300 g Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 120 g Steinchampignons, 1 EL Olivenöl, 200 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, 2 EL Sojasauce, 200 ml Sahne

Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Champignons mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin etwa 15 Minuten scharf anbraten und dabei mit dem Pfannenwender krümelig zerkleinern. Dann die Champignons mit Zwiebel und Knoblauch zufügen und unter Wenden 2 Minuten weiterbraten.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing portionsweise dazugeben, sodass das Volumen nach und nach abnimmt. Zum Schluss Sojasoße und Sahne dazugießen. Die Temperatur herunterschalten und den Kohl bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten unter weiterem Wenden garen.

### **Rahmwirsing**

Zutaten: 500 g Wirsing, 1 EL Öl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 100 g Crème fraiche, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Wirsing darin unter Rühren etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze bis hoher Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt und zusammengefallen ist. Brühe, Sahne und Crème fraiche zufügen und 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Leckere Beilage zu Kartoffeln und Fleisch- und Fischgerichten sowie vegetarischen Burgern und Würstchen.

### **Überbackener Fenchel**

Zutaten: 300g Kartoffeln, Salz, ca. 400 g Fenchel, 150 g Räucherlachs in Scheiben, 50 g Creme fraiche, 1 Ei Meerrettich, 2 Eigelb, 2 EL Butter, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln, in 20-25 Minuten in Salzwasser gar kochen.

Fenchel waschen, putzen. Strunk entfernen und den Fenchel in würfeln. Fenchel in siedendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Lachs in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken.

Mit

Creme fraiche, Meerrettich, Eigelben und 1 1/2 EL Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Lachs unterheben.

Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten. Creme fraiche Creme und Fenchel in die Form geben. Bei 200 Grad 20-25 Minuten überbacken.

### **Spaghetti mit Fenchel**

Zutaten: 350 g Fenchel, Salz, 3 Lauchzwiebeln, 2 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, 25 g Rosinen, 20 g Pinienkerne, 200 g Spaghetti, 20 g Semmelbrösel, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Den Fenchel waschen, putzen, das Grün abzupfen und zur Seite legen. Den Fenchel halbieren und 1,5 cm groß würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen, das Kochwasser auffangen und im Topf beiseite stellen. Das Fenchelgrün feinhacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und mit 100 ml Fenchelwasserkochwasser ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Rosinen zugeben und 2 Minuten mitgaren. Fenchelwürfel zugeben und ebenfalls mitgaren. Alles gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne unterrühren.

Die Spaghetti im Topf mit dem Fenchelkochwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin bei niedriger Hitze Goldbraun rösten. Mit dem Zucker und etwas Salz vermischen.

Die Nudeln abgießen und tropfnass in den Topf zurück geben, darin mit der Fenchelsauce mischen und 1-2 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Semmelbröseln und dem Fenchelgrün servieren.

### **Herkunft**

Kartoffeln, , Feldsalat - Weidenhof

Möhren - regional

Steinchampignons, Äpfel der Woche, Birne der Woche - Deutschland

Wirsing, Fenchel, Orangen 4-6 - Italien

Roma Tomaten rot, Paprika rot, Clementinen - Spanien

Bananen - Dominikanische Republik

Weitere Herkunft 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.