



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.03. - 22.03.2020**

### **Risotto mit Butternut Kürbis**

Zutaten: 1 Butternut Kürbis, 30 g Butter, 1 Zwiebel, 250 g Risottoreis (z. B. Arborio),  
100 ml trockener Weißwein, 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe, 50 g Parmesan, Salz,  
Pfeffer

Kürbis halbieren oder vierteln, Kerne entfernen und schälen. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Kürbisstücke in einen Dampfeinsatz geben. Ein paar cm Wasser in den Topf füllen und den Kürbis bei mittlerer - hoher Hitze dämpfen, bis er weich ist (ca. 10-15 Minuten). Kürbis abgießen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis unterrühren. Bei mittlerer Hitze weiterdünsten und rühren bis der Reis glasig ist. Den WEIßwein hinzufügen und weiterkochen, bis der Wein verdampft ist, dabei die ganze Zeit rühren. Nun den zerdrückten Kürbis und 1/3 der Brühe zugeben. Unter Rühren weiterkochen bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Die Hälfte der restlichen Brühe zugeben und ebenfalls so lange unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Rest der Brühe zufügen und rühren bis der Reis cremig ist. Zuletzt den Parmesan untermischen und das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe**

Zutaten: 1 Butternut-Kürbis, 250 g säuerliche Äpfel, 100 g Zwiebeln, 3 EL Butter,  
1/2 TL Currypulver, 40 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Orange, Salz, Pfeffer,  
4 Stiele Petersilie, 4 EL Crème fraiche

Den Kürbis vierteln, faseriges Gewebe und Kerne entfernen, Viertel schälen und 1,5 cm groß würfeln. Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currypulver zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren die GEMüsebrühe angießen. 15 -20 Minuten im geschlossenen Topf auf mittlerer Hitze kochen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft und Schalenabrieb zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit je 1 EL Crème fraiche und gehackten Peterwilienblättern servieren

## **Kartoffelaufbau mit Blumenkohl**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl, 500 g Kartoffeln, 500 g Blumenkohl, Salz, 200 g süße Sahne, 1 Ei, 3 EL gemischte, gehackte Kräuter, Pfeffer, 150 g Butterkäse, 1 EL Butter

Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen.

Nacheinander die Kartoffeln und den Blumenkohl in Salzwasser jeweils 5 Minuten blanchieren.

Kartoffeln und Blumenkohl getrennt aufbewahren.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Sahne mit dem Ei sowie den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse reiben und unter die Sahnemischung heben.

Eine Auflaufform ausfetten. Blumenkohl, Zwiebeln und Kartoffeln hineinschichten, dabei mit Kartoffeln abschließen. Die Käsesahne übergießen und alles etwa 30 Minuten im Backofen backen.

## **Blumenkohl mit Erdnußsauce**

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, Wasser, Petersilie, eventuell Tomaten

Für die Erdnußsauce:

100 g frisch geschälte, ungeröstete und ungesalzene Erdnüsse,

50 Butter, 50 g Dinkel oder Weizen, 1 gestr. TL Meersalz, 2 Msp. Curcuma,

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und 1 Stunde in Salzwasser legen, dann waschen.

Den Strunk kreuzförmig einschneiden und den Kopf mit dem Strunk nach unten in wenig Wasser in 25-30 Minuten garen.

Währenddessen die Erdnußsauce zubereiten.

Erdnüsse in einer trockenen, schweren Eisen- oder Edelstahlpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten, bis sie leicht Farbe bekommen und angenehm duften (das dauert etwa 5 Minuten). Die Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen und feinreiben (oder im Mixer zerkleinern). Die Butter in der noch heißen Pfanne zerlaufen lassen. Den Dinkel oder Weizen mittelfein mahlen (oder Mehl verwenden) und zusammen mit den geriebenen Erdnüssen, dem Salz und den Gewürzen in die Pfanne zur Butter geben. Alles unter Wenden bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Das Wasser auf einmal dazugießen, unter Rühren einige Male aufkochen lassen und die Sauce bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Petersilie daruntertermischen.

Den garen Blumenkohl vorsichtig aus dem Topf herausheben, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Den Blumenkohl mit der Erdnußsauce überziehen, eventuell mit Petersilie und Tomatenvierteln garnieren. Dazu passen Vollkornnudeln oder Kartoffelpüree

## **Herkunft**

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Schlangengurken - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Blumenkohl, Kiwi - Italien

Butternut Kürbis, Schlangengurken, Cherrytomaten der Woche, Orangen 4-6, Birne der Woche - Spanien

Clementinen 2 - 4 - 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.