



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.03. - 29.03.2020

Gebratener Reis mit Möhren und Weißkohl

Zutaten: 400 g Weißkohl, 400 g Möhren, 3 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 2 Lauchzwiebeln, 300 g Jasmin- oder Basmatireis, 4 EL Öl, 100 g Cashewkerne, 3 Eier, 1 TL Zucker, 6 EL milde Sojasauce

Weißkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in etwa 2 mm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und schmale Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Chili waschen, putzen, längs halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

Den Reis nach Packungsanleitung garen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Die Cashewkerne darin unter Rühren hellbraun anrösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Restliches Öl in der Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Die Eier verquirlen. Die Eier zusammen mit dem Gemüse in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Zucker und Sojasauce untermischen. Den Reis zufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Die Lauchzwiebeln unterheben und mit Salz abschmecken. Das Gericht mit Cashewkernen bestreut servieren.

Knuspriger Krautstrudel

Zutaten: 250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, Salz, 1 EL Öl, 1 Ei, 1 Kopf Weißkohl (ca. 1 kg), 6 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Kümmelsamen, 150 ml Brühe, 100 ml Sahne, 100 g Bergkäse, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Semmelbrösel, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Öl, Ei und 6 EL warmes Wasser hineingeben. Mit einer Gabel verquirlen, dabei das Mehl mit einarbeiten. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Frischhaltefolie wickeln, ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Kohl vierteln, putzen, in feine Streifen schneiden oder hobeln. 2 EL Butter erhitzen, Kohl darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Brühe und Sahne angießen, ca. 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen. Den Käse reiben. Käse und Petersilie zum Kohl geben.

Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, dünn ausziehen. Auf einem Tuch ausbreiten. Die Butter zerlassen und mit 3 EL den Teig damit bestreichen. Mit Bröseln bestreuen. Den Kohl darauf verteilen. Teig an den Seiten einklappen, mithilfe des Tuches von der Längsseite her einrollen. Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der übrigen Butter bepinseln. Eigelb und Milch verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Den Strudel im Ofen 40 Minuten backen.

Zucchini-Makkaroni-Kuchen

Zutaten: 300 g Makkaroni, 300 g Zucchini, 250 g geschälte Tomaten, 150 g Feta, Pfeffer, Salz, 400 ml Sahne, 5 Eier, 2 EL Tomatenmark, Fett für die Form

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Zucchini waschen und sehr klein würfeln. Tomaten sehr fein schneiden. Feta klein würfeln.

Zucchini, Tomaten und Feta mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Tomatenmark verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Eine Springform (26 cm Durchmesser) fetten.

Die Makkaroni mit der Gemüse-Mischung in die Form schichten. Mit der Eiersahne übergießen.

Die Form auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen und den Kuchen im Ofen etwa 50 Minuten backen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und dann aus der Form lösen.

Zucchini-Möhren-Suppe

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 100 g durchwachsener Speck, 3/4 l Gemüsebrühe, Zucchini, 150 g Möhren, Salz, schwarzer Pfeffer,

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Den Speck von der Schwarte befreien, klein würfeln, untermischen und etwa 5 Minuten mitbraten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, langsam aufkochen und köcheln.

Inzwischen die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. die Möhren schälen, waschen und würfeln. alles in die Brühe geben und etwa 10 Minuten köcheln.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch servieren.

Feldsalat mit Nüssen und Speck

Zutaten: 100 g Feldsalat, 30 g durchwachsener Speck, 30 g Walnusskerne, 1 Orange, 50 ml Balsamico, 1/2 TL Honig, 1 EL Öl (wenn vorhanden Nussöl)#

Wurzelansätze vom Feldsalat entfernen, Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Speck in kleine Würfel schneiden und ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne kross ausbacken. Speck aus dem Fett nehmen. Speckfett mit Balsamicoessig ablöschen. Honig hinzugeben und einkochen lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist.

Orange schälen und in kleine Stückchen schneiden. Walnüsse zerbröseln. Zusammen mit den Speckwürfeln über den Feldsalat geben. Eingedicktes abgekühltes Dressing drüber gießen. Falls nicht genügend Dressing vorhanden ist, mit Walnussöl verlängern.

Herkunft

Kartoffeln, Feldsalat - Weidenhof

Möhren, Schlangengurken - regional

Zwiebeln, Weißkohl, Äpfel der Woche - Deutschland

Zucchini, Roma Tomaten rot, Clementinen 2-4 - Spanien

Orangen 4 - 6, Kiwi - Italien

Ananas - Costa Rica

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.