



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.04. - 12.04.2020

Penne mit Hähnchenbrust und Rucola

Zutaten: 500 g Penne, ca. 400 g Hähnchenbrustfilet, 100 g Rucola, 10 getrocknete Tomaten, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 80 g Pinienkerne, 4 EL Olivenöl, 100 g Parmesan,

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Penne nach Packungsangabe al dente kochen. Parmesan reiben.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chili (Menge je nach Geschmack der Schärfe anpassen).

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten zufügen und alles mit kleiner Hitze weiterbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Rucola und Penne unterrühren. Mit Olivenöl beträufeln und mit Parmesan servieren.

Kartoffel-Sellerie-Apfel-Auflauf

Zutaten: 200 g Crème fraîche, 100 ml Sahne, Salz, 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Thymian, 50 g Haselnüssekerne, 800 g Kartoffeln,

Crème fraîche, Sahne, 2 TL Salz und Thymian in einer Schüssel vermischen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. und zur Crème fraîche geben. Knoblauch schälen. 1 Zehe zur Crème fraîche und die andere zum Schalenabrieb pressen. Haselnüsse fein hacken, die Hälfte ebenfalls zur Crème fraîche geben und den Rest zum Schalenabrieb. Backofen auf 200 ° C vorheizen

Kartoffeln schälen. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Sellerie vierteln, schälen. Kartoffeln, Sellerie und Äpfel in eine Schüssel hobeln. Sofort mit der Crème fraîche Masse vermischen und in eine Auflaufform geben. und etwa 50 Minuten in den Backofen geben.

Die Zitronen-Nuss-Mischung gut vermischen. Den Käse reiben. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, Masse darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten weiter backen. Falls er zu dunkel wird, abdecken.

Sellerie überbacken mit Blauschimmelkäse

Zutaten: ca. 400 g Knollensellerie, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 100 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola, Roquefort), etwas Butter für die Form

Sellerieknolle schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.

Sellerie abgießen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Den Käse klein schneiden. Sahne mit dem Käse, Salz und Pfeffer mischen, so daß eine Creme entsteht. Diese über die Sellerieknollenscheiben geben. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Auflauf darin backen bis er goldbraun ist.

Kartoffelsuppe mit Porree und Äpfeln

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Porree, 5 EL Öl, 3 TL mildes Currypulver,
1 TL Paprika edelsüß, 1 l heiße Gemüsebrühe, 1 Apfel, 30 g gehackte Mandeln,
150 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 1 cm dicke Ringe schneiden. Kartoffeln in 3 EL Öl unter Rühren 3 Minuten dünsten. Porree zugeben und 2 Minuten dünsten. Curry und Paprika unterrühren und kurz andünsten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel jeweils in 4 Spalten schneiden.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pfanne dabei gelegentlich rütteln. Mandeln auf einen Teller geben. 2 EL Öl in die Pfanne geben, Apfelspalten dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute braten. Apfelspalten dann in den Mandeln wenden, dabei leicht andrücken und beiseite stellen. Sahne in die Suppe geben und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Apfelspalten servieren.

Kartoffel-Lauch-Kuchen mit gebratenen Champignons

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 500 g Lauch, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 Eier, 250 g Frischkäse, 1 Prise Muskat, 1 EL getrockneter Thymian, 60 g Haselnüsse, 2 EL Semmelbrösel, 2 EL Olivenöl, 150 g Steinchampignons, 1 TL Olivenöl, 1/2 TL Chilipulver
Butter und Semmelbrösel für die Springform (mit 26 cm Durchmesser)

Kartoffeln schälen, in 3 cm große Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten weich garen. Lauch putzen, waschen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin ca. 5 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Form fetten und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelspampfer zerdrücken. Lauch zu Kartoffeln geben, Käse fein reiben. Mit Eiern, Frischkäse, Muskat und Thymian verrühren. Zur Kartoffelmasse geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Kartoffel-Lauch-Masse in die Form geben und glatt streichen. Haselnüsse grob hacken, mit Semmelbröseln, 1 Prise Salz und Öl vermengen und auf Kartoffel-Lauch-Masse verteilen. Ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Inzwischen die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und nun mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Pilze ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Kuchen mit den gebratenen Pilzen servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Porree - Weidenhof

Möhren, Steinchampignons, Rucola, Schlangengurken - regional

Äpfel der Woche - Deutschland

Sellerie Knolle, Birnen der Woche - Niederlande

Tomaten der Woche, Orangen 4 - 6 - Spanien

Ananas extra sweet - 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.