



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.09. - 04.10.2020

Chinakohl mit Tomatensahne

Zutaten: 500 g Chinakohl, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Paprika edelsüß,
100 g Creme fraiche, 2 EL gehackte Petersilie, 1 Zwiebel

Den Chinakohl von den äußeren Blättern befreien und der Länge nach halbieren. Den harten Strunk entfernen und den Chinakohl quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebel in heißem Öl glasig anbraten. Das Tomatenmark zufügen und kurz mit anbraten. Das Paprikapulver und die Creme fraiche zufügen und unterrühren, salzen und pfeffern. Das Gemüse zugekocht bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten bissfest garen.

Die Petersilie unter den Chinakohl heben.

Chinakohl-Tomaten-Salat

Zutaten: 1/2 Chinakohl, 200 g Tomaten, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne,
100 g Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Chinakohl putze, waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten und Schnittlauch waschen

Den Kohl, die Tomaten und den Schnittlauch klein schneiden und mit der Sahne, dem Joghurt vermischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Salat aus geschmorten Tomaten

Zutaten: ca. 400 g Tomaten, 80 ml trockener Weißwein, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen,
Salz, schwarzer Pfeffer, 80 g schwarze Oliven mit Stein, 1/2 EL Zitronensaft,
50 g Parmesan, 2 Stiele Petersilie

Die Tomaten putzen und waagrecht halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen. Mit dem Wein und 4 EL Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehen pellen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Salzen, pfeffern und die Oliven dazugeben.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten (Gas 3-4, Umluft 10 Minuten bei 200 Grad) schmoren. Tomaten herausnehmen, mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln und leicht abkühlen lassen.

Den Käse in dünne Scheiben schneiden und in kleine Stücke brechen. Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

Tomaten in einer Schale anrichten. Käse und Petersilie darauf verteilen.

Dazu paßt italienisches Brot oder Baguette.

Kürbis-Kohl-Topf mit Bulgur

Zutaten: 350 g Chinakohl, 350 g Kürbis, 2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 rote Chilischote, 1 EL Bratöl,
400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch (Dose), 100 g Bulgur, 1 EL Limettensaft,

Den Kohl putzen, vierteln, waschen, vom Strunk befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, fasereiges Gewebe und Kerne entfernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und würfeln.

Das Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Kohl und Kürbis zugeben. Gemüsebrühe und Kokosmilch einrühren und aufkochen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen. Anschließend Bulgur zugeben und ca. 10-12 Minuten mitkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Limettensaft und Sojasauce würzen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren

Hackbraten mit Kürbis und Apfel

Zutaten: 400 g Hokkaido Kürbis, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, 400 g Kartoffeln, 1 Bund Petersilie,
2 EL Öl, Fett für die Form, 100 g gewürfelter Speck, Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran,
500 g Gehacktes, 2 Eier, 2 EL Butter, 150 g Crème fraîche, 3 EL Joghurt
1 TL Zitronensaft

Kürbis waschen, putzen, unschöne Stellen entfernen, Kerne entfernen. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis und Äpfel ca. 1 cm groß würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck, Zwiebeln und Kürbis darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Äpfel zufügen, weitere 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Den Backofen auf 200 GRad (Umluft: 180 GRad) vorheizen. Eine Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten. Gehacktes mit dem Kürbis-Mix und den Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten, salzen, pfeffern und in die Form geben (darauf achten, dass die Form dicht ist, es könnte Flüssigkeit austreten). Mit Petersilie bestreuen, dann die Kartoffelscheiben dachziegelartig darüber geben. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alles im Ofen ca. 50 Minuten backen.

Crème fraîche mit Joghurt verrühren und mit Zitronensaft und Salz würzen. Hackbraten mit Joghurt-Dip servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis, Chinakohl, Tomaten der Woche - Weidenhof

Möhren, Zwiebeln, Salat der Woche - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Zitrone gelb, Pflaume blau, Satsumas grünlich, Granatapfel - Spanien

Birne der Woche - Italien

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.