



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.07. - 28.07.19

Kohlrabigratin mit Gorgonzola

Zutaten: 1/2 TL Butter, etwa 2-3 Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 100 g Joghurt, 50 g Creme fraiche, 1 Ei, etwa 100 g Gorgonzola, 1 El Petersilie

Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Kohlrabi mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Kohlrabi dachziegelartig in die Form schichten, leicht salzen und pfeffern. Joghurt, Sauerrahm und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Soße über die Kohlrabi gießen. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und über die Kohlrabi verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Mit Petersilie garniert servieren.

Kohlrabirohkost

Zutaten: 2 kleine Kohlrabi, 1 mittelgroßer Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt, 1 El Petersilie, 1 TL Honig, Kräutersalz, 50 g Rosinen

Kohlrabi waschen, schälen, die kleinen, grünen Blätter zurückbehalten. Kohlrabi und Apfel grob reiben und mit dem Zitronensaft vermengen.

Joghurt mit feingehackter Petersilie und den Kohlrabiblättchen mischen und mit Honig und Kräutersalz würzen. Die Marinade mit den Rosinen unter die Rohkost heben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Aladins Karottensalat

Zutaten: ca. 500 g Möhren, 300 ml Wasser, Salz, 1/2 TL frischer Ingwer, 1 Prise Chili, 1 Hauch Zimt, 1/2 TL Honig, 1 EL Öl, 4 EL Orangensaft, 1-2 EL Zitronensaft, 1/2 EL Sesam, ungeschält,

Möhren waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Möhren im Salzwasser zugedeckt, weich mit Biß kochen. Das Kochwasser auffangen und um die Hälfte einkochen. Die Flüssigkeit mit dem geriebenen Ingwer, Zimt, Honig, Chili, Öl, Orangen- und Zitronensaft vermischen, mit Salz abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Sesam in einer trockenen Pfanne unter Rühren anrösten, bis die Körner anfangen hochzuspringen, sofort vom Feuer nehmen.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Sesam, Frühlingszwiebeln und Möhren mit der Sauce vermischen.

Überbackener Wirsing mit Kapern-Tomatensoße und Polenta

Zutaten: 1 Wirsing, 4 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g würziger Bergkäse, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Rosmarin (alternativ: 1/2 TL getrocknete 2 EL Olivenöl, 1 TL Rohrohrzucker,

800 g stückige Tomaten aus der Dose, 90 g Kapern (Abtropfgewicht),

Äußeren, lockere Blätter des Wirsings entfernen, Kopf waschen, gut abtrocknen, Strunk etwas einkürzen, Kopf achteln, dabei den Strunk so teilen, dass die Blätter der Achtel noch am Strunk zusammeng gehalten werden. Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Je die Hälfte des Öls in einer großen beschichteten Pfanne sehr heiß werden lassen, je 4 Wirsingachtel darin ca. 1-2 Minuten auf der Schnittfläche scharf anbraten. so dass der Wirsing etwas bräunt. In eine große Auflaufform 125 ml heißes Wasser gießen. Wirsingstücke dicht hinein setzen, ggf. auch etwas übereinander, kräftig salzen und pfeffer. Käse fein reiben und über den Wirsing streuen. Ca. 25 Minuten überbacken.

Inzwischen für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarinkalt abrausen, trocknen schütteln, Nadeln abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen, Rosmarin zugeben und Zucker darüber streuen. Tomaten zufügen, salzen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

Für die Polenta 1 l Wasser mit Butter aufkochen und salzen. Knoblauch schälen, fein hacken und zugeben. Hitze stark reduzieren und Polenta mit Schneebesen einrühren. Mit Muskat würzen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen.. Weiter für die Soße Kapern im Sieb kurz abspülen und mit Basilikum zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsing mit Polenta und Soße servieren.

Wirsing-Quiche

Zutaten: 1 Wirsing, 1 EL Butter, 1 EL Öl, Blätterteig für eine Springform mit 26 cm Durchmesser, 3 Eier, 150 ml Milch, 100 ml Sahne, 100 g Bergkäse, Salz,

Pfeffer, Muskat

Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder Topf Butter und Öl erhitzen. Den Wirsing kurz andünsten, 3 EL Wasser zugeben und abgedeckt unter häufigem Wenden weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

Eine Springform 26cm mit Blätterteig auskleiden, den Boden mit einer Gabel regelmäßig einstechen. Eier, Milch, Sahne und Käse verrühren, den Wirsing untermischen. In die Springform geben. Bei 170°C 35 bis 45 Minuten auf unterer Schiene backen, evtl. gegen Ende mit Pergamentpapier abdecken. Frisch aus dem Ofen servieren.

Herkunft

Früh Kartoffeln, Kohlrabi, Wirsing, Salat der Woche, Lauchzwiebeln - Weidenhof

Möhren, Ramiro rot und grün, Tomate der Woche - regional

Äpfel der Woche, Blaubeeren - Deutschland

Birne der Woche - Frankreich

Traube rot und weiß kernlos - Italien

Bananen - Dominikanische Republik

Pfirsich gelb - Spanien

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.