



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.06. - 30.06.19

Wirsinggemüse mit Kartoffelpüree und Paprika-Zwiebeln

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Salz, 300-350 ml Milch, 40 g Butter., 1 kg Wirsing, 120 g Zwiebeln, 40 g Butter, 1 EL Olivenöl, 200 g Crème fraiche, schwarzer Pfeffer, Muskat, 400 g Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver edelsüß

Für das Püree Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20-30 Minuten in Salzwasser weich kochen. Inzwischen für das Gemüse den Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Wirsing zugeben, mit 250 ml heißem Wasser ablöschen und ca. 15-20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen für die Paprika-Zwiebeln Zwiebeln schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für das Püree Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Milch erhitzen, Butter darin schmelzen lassen, mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse schlagen und das Püree mit Salz pikant abschmecken.

Crème fraiche ins Gemüse rühren und würzig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Zwiebeln Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Wirsing und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Zwiebeln übers Püree geben und 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.

Fenchel-Risotto

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Lauchzwiebeln,
1 EL Butter, 180 g Risotto-Reis (z.B. Arborio), 100 ml Weißwein,
500 ml Gemüsebrühe, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Haselnüsse,
4 Zweige Thymian, 1 EL Öl, 1 Zitrone, 1/2 EL Honig oder Agavendicksaft,
Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino

Den Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk herausschneiden und die Hälften quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Das Risotto mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

Die Aprikosen 0,5 cm groß würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nüsse und Aprikosen darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zusammen mit dem Thymian und dem Honig untermischen und alles salzen und pfeffern.

Den Käse fein reiben. 2/3 des Käses mit Lauchzwiebeln unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aprikosen-Nuss-Topping über dem Risotto verteilen und den restlichen Käse und das Fenchelgrün darüber geben.

Pasta mit Fenchel

Zutaten: 3 Lauchzwiebeln, 1 Fenchel, 500 g Spaghetti, Salz, 250 g Frischkäse,
200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, halbieren, Grün entfernen, etwas davon für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel in Streifen schneiden.

Spaghetti nach Packungsanleitung in Slatzwasser garen.

Frischkäse zerbröckeln und mit Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und beides zu einer homogenen Sauce verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Fenchel darin unter Rühren 5 Minuten dünsten ohne das Gemüse Farbe annehmen zu lassen.

Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln in einem großen Topf mit Gemüse und Käsesauce mischen. Evtl. etwas Nudelwasser dazugeben, damit die Sauce geschmeidiger wird.

Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fenchelgrün servieren.

Herkunft

Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Wirsing, Fenchel, Salat d. Woche - Weidenhof

Cherrytomaten der Woche, Erdbeeren - regional Äpfel der Woche - Deutschland

Möhren - Italien Ramiro rot, Mini Wassermelone, Nektarinen gelb - Spanien

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.