

## IHRE GRÜNE SAISON-KISTE VON QUERBEET

diese Woche haben wir folgende Lebensmittel in Ihre grüne Saison-Kiste gepackt:

**Grüner Eichblattsalat** Frankreich, Ecocert, **Kohlrabi** Italien, ICEA, **Auberginen** Italien, ICEA, **Möhren** Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Pappelhof), **Lauch** Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Querbeet Gemüsehof), **Bananen** Dominikanische Republik, BCS, **Apfel** **Natya** Deutschland, BIOLAND, **Zitronen** Spanien, SOHISCERT, **Kiwi** Griechenland, EU-BIO.

*Lust auf Genuss? Dann nichts wie ran an den Herd. Lassen Sie sich von den Querbeet-Rezepten inspirieren.*

### Fruchtiger Eichblattsalat mit Walnüssen

**Zutaten (für zwei Personen):** 1 Eichblatt Salat, 1 Zwiebel, 1 Birne, 1 EL Zitronensaft, 50 g Walnuskerne, Saft von 1 Zitrone, 1 EL Birnendicksaft, 4 EL Walnussöl, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Prise Rohrohrzucker.

**Zubereitung:** Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und große Blätter klein zupfen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Walnuskerne grob hacken. Saft von 1 Zitrone mit Birnendicksaft, Walnussöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Salatschüssel verrühren. Alle Zutaten zufügen und gründlich vermischen.

Originalrezept aus der Greenbag Küche

### Auberginen-Tahini-Aufstrich

**Zutaten:** 4 mittlere Auberginen, ½ TL Salz, Saft einer Zitrone, 3 EL Tahini (Sesampaste), je ½ Bund Petersilie und Minze, ¼ TL rosa Pfeffer, 1 EL Sesamsaat

**Zubereitung:** Auberginen mit einer Gabel jeweils zwei Mal einstechen und für ca. 30 Min. in die Glut oder auf den Grill bei mittlerer Temperatur legen, dabei ab und an wenden. Sobald die Auberginen weich sind, aus der Glut nehmen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und mit einem Messer grob hacken. Mit Salz und Zitronensaft mischen, auf ein Sieb geben und leicht ausdrücken. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit Tahini verrühren. Petersilie und Minze waschen, trocken schleudern, die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Rosa Pfeffer grob zerstoßen. Kräuter, Sesam und rosa Pfeffer unter den Aufstrich rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Quelle: Schrot und Korn 05/2014

### Möhren-Brokkoli-Gratin

**Zutaten (für vier Personen):** 3-4 Möhren, Salz, 300g Brokkoli, 1/2 Gemüsezwiebel oder 1-2 normale Zwiebeln, Fett für die Förmchen, weißer Pfeffer, etwas getrockneten Thymian, geriebene Muskatnuss, 200g Schlagsahne, 2 EL geriebener Emmentaler Käse.

**Zubereitung:** Möhren schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Röschen der Länge nach halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Vier flache, feuerfeste Förmchen oder 1 große Form mit Fett ausstreichen. Möhrenscheiben, Brokkoliröschen und Zwiebelspalten hineinschichten. Dabei mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat kräftig würzen. Sahne gleichmäßig über das eingeschichtete Gemüse gießen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°C) 20-25 Minuten goldbraun überbacken.

## Kohlrabi mit Pilzfüllung

**Zutaten (für vier Personen):** 8 Kohlrabi, 2 Zwiebeln gehackt, 1 EL Öl, 125 g frische Champignons klein gehackt, 2 Handvoll Brokkoli-Röschen klein gehackt, 2 kleine Möhren in dünne Scheiben geschnitten, 2 Scheiben Räucherkäse fein gewürfelt, 1 Ei, halber Bund Petersilie oder Kerbel, Kräutersalz, Pfeffer, Thymian, Muskat und 0,25 l Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Den Kohlrabi schälen, die Herzblätter hacken. Die Kohlrabi eine Viertelstunde in Salzwasser kochen, anschließend abkühlen lassen und mit einem Fruchtausstecher aushöhlen. Zwiebeln in Öl dünsten, Champignons, Broccoli und Möhren dazugeben und gar dünsten. Etwas abkühlen lassen und mit dem Räucherkäse, dem Ei und den Kräutern mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer reichlich Thymian und Muskat abschmecken. Das Innere der Kohlrabi kleinhacken. Die eine Hälfte mit der Füllung vermischen. Die andere Hälfte mit den gehackten Herzblättern unter die Brühe rühren. Kohlrabi füllen, in eine gefettete Form setzen und im Backofen bei etwa 180 °C 40 Minuten garen. Brühe zugießen und noch einmal fünf Minuten schmoren lassen.

## Zitronencremekuchen vom Blech

**Zutaten:** 200 g Butter, 200 g Rohrohrzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 4 Eier, 250 g Weizenmehl, 1 Pck. Weinsteinbackpulver, ½ l Wasser, 4 EL Rohrohrzucker, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 125 g weiche Butter, 3 Zitronen, 2 Eigelb, 400 g Sahne, 2 Pck. Sahnefest, ca. 40 Butterkekse, Palmfett, 5 EL Zitronensaft, Puderzucker.

**Zubereitung:** Die Zitronen auspressen. Aus 200 g Butter, 200 g Zucker, Vanillezucker, Eier, Weizenmehl und Backpulver einen Rührteig herstellen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 175 °C Umluft ca. 15-20 Minuten backen. Für die Zitronencreme das Puddingpulver mit einem kleinen Teil des ½ Liter Wassers anrühren, das restliche Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und Eigelb unterrühren. Dann 6 EL Zitronensaft und 125 g weiche Butter unterziehen, die Creme noch warm auf dem Kuchen verteilen und abkühlen lassen. 400 g Sahne mit Sahnefest steif schlagen und auf dem erkalteten Kuchen verteilen. Die Butterkekse nebeneinander auf dem Kuchen verteilen, so dass der ganze Kuchen bedeckt ist. Das Palmfett schmelzen, Vorsicht es sollte nicht zu heiß werden! Den Puderzucker mit dem Zitronensaft glatt rühren und das Palmfett unter Rühren zugeben. Die Butterkekse auf dem Kuchen mit dem Guss überziehen. Der Kuchen schmeckt am besten, wenn er am Vortag zubereitet wurde und durchziehen kann.

Nach: Rezeptidee von den Landfrauen Asbeck

## Reibekuchen mit Birnen-Apfelmus

**Zutaten (für vier Personen):** 1/2 rote Chilischote, 400 g Birnen, 400 g Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 1 EL Rübensirup, 50 g Zucker, 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, 50 ml Riesling, ersatzweise Apfelsaft, 1 kg Kartoffeln (fest kochend), Salz, 2 Eier, 150 ml Rapsöl

**Zubereitung:** Chilischote halbieren und entkernen. Birnen und Äpfel schälen, vierteln, entkernen, grob schneiden und mit Zitronensaft mischen. Sirup, Zucker, Birnen, Äpfel, Chili, Lorbeer und Nelken in einem Topf erhitzen. Mit Riesling ablöschen und im halb geschlossenen Topf 15 Min. garen. Kompott abkühlen lassen. Chili, Lorbeer und Nelken entfernen. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Kartoffeln schälen, waschen und grob auf ein Küchentuch raspeln. Kartoffeln in dem Küchentuch sehr gut ausdrücken. Die Masse soll möglichst keine Flüssigkeit mehr enthalten. Masse mit Salz und Eiern mischen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Masse mit einem Esslöffel in der Pfanne zu 6 flachen Puffern formen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der restlichen Masse genauso verfahren. Mus mit den Puffern anrichten.

Originalrezept aus der Greenbagküche: [www.greenbag](http://www.greenbag)