

IHRE GRÜNE SAISON-KISTE VON QUERBEET

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

Roter Batavia Salat Deutschland, Bioland, **Möhren** Deutschland, Bioland (eigene Ernte vom Pappelhof), **Brokkoli** Deutschland, BIOLAND, **Bundzwiebeln** Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Pappelhof), **Bananen** Dominikanische Republik, BSC, **Apfel Delbarestival** Deutschland, Naturland, **Birne „Williams“** Deutschland, Naturland, **Trauben blau deutsch**, Deutschland, Naturland.

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

Möhrensalat mit Datteln

Zutaten (für 4 Portionen): 400g Möhren, 100g Datteln (getrocknet und entsteint), 1 Stück frischen Ingwer, 1 Zitrone, 1 TL Honig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Die Möhren schälen, putzen und raspeln. Die Datteln entsteinen und in feine Streifen schneiden. Mit den Möhrenraspeln mischen. Die Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Ingwer schälen und zum Dressing reiben. Unter den Salat mischen. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde kaltstellen.

Quelle: www.chefkoch.de

Griechische Brokkolisuppe

Zutaten (für 4 Portionen): ca. 450 g Brokkoli, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 2-3 Knoblauchzehen, 1 EL Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss.

Zubereitung: Den Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden, waschen. In einem hohen Topf den Broccoli in der Gemüsebrühe weich kochen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne zugeben und den Broccoli fein pürieren. Die Suppe aufkochen lassen und den durchgedrückten Knoblauch und Joghurt dazu geben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

Rote Linsen mit Brokkoli

Zutaten (für 2 Portionen): 250 g rote Linsen, ca. 450 g Brokkoli, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 Gewürznelken, 3 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, ½ l Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL getr. Petersilie.

Zubereitung: Linsen auf ein Sieb geben, mit heißem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Brokkoli waschen, putzen, Röschen ablösen, Stängel schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. In einem breiten Topf Butter zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hellgelb braten, Broccoli, die Gewürze und die Brühe dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen, dann die Linsen unterrühren und 10 Minuten weiter garen, bis die Linsen weich sind, aber noch nicht zerfallen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Quelle: „Kochvergnügen täglich neu“, GU Verlag

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln und Gurke

Zutaten (für 4 Portionen): 800 g kleine Kartoffeln (festk.), Salz, 1 Schlangengurke, 8 E Milch, 80 g Mayonnaise, 150 g Joghurt, 40 g Kapern, 4-5 EL Kapernsud (ersatzweise Zitronensaft), Salz, Pfeffer, 2 EL Dill, 1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 15-20 Min. garen. Salatgurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Milch mit Mayonnaise, Joghurt, Kapern, Kapernsud, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kartoffeln pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurkenscheiben sehr gut ausdrücken und mit 1 Bund fein geschnittenem Dill unter die Kartoffeln heben. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, zu dem Salat geben und alles mit der Sauce mischen. Quelle: essen & trinken 06/2003

Möhren-Mais in Rahmsauce

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Bund Möhren, 2 Maiskolben, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 2 EL Rapsöl, 350 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 300 g Erbsen aus dem Glas, 100 g Kräuterfrischkäse, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss.

Zubereitung: Möhren schälen und in Scheiben schneiden oder würfeln. Maiskolben putzen, entfädeln und die Körner vom Kolben schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Möhren und Mais zugeben, kurz mitdünsten und dann Brühe und Sahne zugeben. Ca. 7-10 Min. garen. Nach ca. 5 Min. die Erbsen zugeben. Den Frischkäse in die Sauce einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Honigmöhren mit Mohn

Zutaten (für 4 Portionen): ca. 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 TL Butter, 2 TL Akazienhonig, Kräutersalz, Pfeffer bunt, 50 ml Gemüsebrühe, 1 EL Mohn, 1-2 TL Aceto Balsamico.

Zubereitung: Die Möhren putzen, schälen und der Länge nach vierteln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem breiten Topf erhitzen. Möhren und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Mit dem Honig, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten, dabei den Topf hin und wieder rütteln, damit die Möhren nicht ansetzen. Inzwischen den Mohn in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 5 Min. anrösten. Die Möhren offen noch 5 Min. garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Balsamico beträufeln und mit dem Mohn bestreuen. Kleine Vorspeise mit Baguette.

Überbackenes Früchte-Kompott

Zutaten (für 4 Portionen): 300 g Weintrauben blau, 1 reife Mango, 50 g getr. Feigen, 20 g Rohrzucker, 1-2 EL dunkler Balsam-Essig, ½ Zimtstange, 2 Sternanis, 2 Nelken, 75 ml roter Traubensaft oder Rotwein, 100 g Vacherin Mont-d'Or AOC, 2 TL bunter Pfeffer.

Zubereitung: Weintrauben waschen, halbieren und Kerne entfernen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln. Feigen würfeln. Obst mit Zucker in einem Topf andünsten. Mit Balsamico ablöschen. Zimt, Anis, Nelken und Saft dazugeben, alles etwa 3-4 Min. garen. In kleine feuerfeste Schälchen füllen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Käse würfeln und auf die Früchte geben. Im Ofen etwa 10 Min. überbacken, bis der Käse Blasen schlägt. Mit buntem Pfeffer bestreut serviere