

IHRE GRÜNE SAISON-KISTE VON QUERBEET

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

Überraschungssalat Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Querbeet Gemüsehof),
Möhren Deutschland, BIOLAND (eigene Ernte vom Pappelhof), **Pastinaken** Deutschland,
BIOLAND, (eigene Ernte vom Querbeet-Gemüsehof), **Brokkoli** Deutschland, BIOLAND,
Trauben blau Deutschland, NATURLAND, **Apfel Wellant** Deutschland, NATURLAND, **Bananen**
Dominikanische Republik, BCS, **Birne Williams** Deutschland, BIOLAND, **Zwetschgen**
Deutschland, Naturland

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

Salat mit Bananen-Sesam-Dressing

Zutaten (für 4 Personen): 1 Überraschungssalat, 1 Banane, 2-3 EL Zitronensaft, etwas Wasser, 4 EL Rapsöl, 1 TL Sesamöl, 1 TL Honig, Zucker, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Sesamsaat, geröstet

Zubereitung: Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Aus Zitronensaft, Wasser, Öl, Honig, Zucker und den Gewürzen ein Dressing rühren. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche: www.greenbag.de

Pastinaken-Kartoffel-Gratin

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Kartoffeln (festkochend), ca. 550 g Pastinaken, 2 Äpfel, 400 ml Sahne, 300 ml Gemüsebrühe, 2 TL getr. Majoran, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 3 Scheiben Vollkornbrot, 1 EL Butter, 2 EL Schnittlauch

Zubereitung: Kartoffeln und Pastinaken schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Pastinaken und Äpfel abwechselnd fächerförmig in eine gefettete Auflaufform (ca. 20 cm Länge) schichten. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Sahne, Brühe und Majoran aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzig abschmecken, über die Zutaten gießen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen. Brot würfeln, in der zerlassenen Butter bei mittlerer Hitze anrösten, Schnittlauch untermischen. Gratin mit den Bröseln bestreuen.

nach einer Idee aus: „Für jeden Tag“ 01/2016

Pasta mit Brokkoli-Steinchampignon-Rahm

Zutaten (für 4 Personen): ca. 500 g Brokkoli, 250g Steinchampignons, 2 Zwiebeln (feingehackt), 2 Knoblauchzehen, 50 g getr. Tomaten, 400 g Farfalle, 2 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 200 ml Sahne, 250 ml Gemüsebrühe.

Zubereitung: Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten. Champignons zugeben und goldbraun anbraten. Tomaten zugeben und mit Wein, Sahne und Brühe ablöschen und alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Farfalle nach Packungsanweisung kochen. In den letzten 5 Minuten den Broccoli mitgaren. Beides abgießen und abtropfen lassen. Sofort mit der Sauce vermengen und servieren.

Curry-Huhn mit Bananengemüse

Zutaten (für 4 Personen): 2 TL Weizenmehl, 4 TL Currypulver, Salz, 4 Hühnerschenkel, Öl zum Braten, 1 Tasse Reis, 2-3 Limonen, 2 Bananen.

Zubereitung: Mehl mit Curry und Salz mischen. Die Hühnerschenkel damit einreiben und in dem erhitzten Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Den Topf zudecken. Auf schwacher Flamme in etwa 20 Minuten weich schmoren.

Reis in zwei Tassen Salzwasser gar kochen. Zum Schluss mit dem Saft einer halben Limone beträufeln. Bananen in Scheiben schneiden und zu den Hühnerschenkeln geben. 5 Minuten dünsten.

Reis auf eine Platte geben. Hühnerschenkel und Bananenscheiben drauflegen und mit Limonenscheiben garnieren.

Birnen Trauben Tarte

Zutaten: 200 g Weizenmehl, 150 g Butter, 3 EL Rohrohrzucker, Meersalz, 1 Eigelb, 300 g Birnen, 2 EL Zitronensaft, 250 g Trauben, 70 g Aprikosenkonfitüre, Mehl zum Bearbeiten.

Zubereitung: Weizenmehl, zimmerwarme Butter in Stücken, 3 EL Rohrohrzucker, 1 Prise Salz, Eigelb, 2 EL eiskaltes Wasser mit dem Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Kugel formen, in Folie gewickelt 1 Std. kalt stellen. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft mischen. Teig auf einer bemehlten Fläche auf 30 cm Durchmesser ausrollen, in eine gefettete Tarteform (26 cm Ø) legen. Rand gut andrücken, den Boden mehrmals mit der Gabel einstechen. Birnenspalten kreisförmig darauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C (Umluft 180 ° C) ca. 35-45 Minuten backen. Trauben halbieren. Die Konfitüre erwärmen und nach Ende der Backzeit auf den Kuchen streichen. Mit den Trauben bestreuen und weitere 5 Minuten backen. Lauwarm oder kalt servieren

Zwetschgenroulade

Zutaten: 300 g Zwetschgen, 100 g Weizenvollkornmehl, ¼ l Milch, Meersalz, 2 EL Zucker, 3 Eier, 3 EL Zimtzucker, Vanilleeis.

Zubereitung: Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Backofen und Backblech auf 220 °C (Gas Stufe 4 vorheizen) Weizenvollkornmehl mit Milch glatt rühren. 1 Prise Meersalz, 1 EL Zucker und 3 Eigelb unter rühren. Eiweiß mit einer Prise Meersalz und 1 EL Zucker steif schlagen. Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, fetten, den Teig darauf gießen und glatt streichen. Zwetschgen darauf verteilen. Den Eischnee mit einem Löffel in Schollen auf den Teig setzen und Zimtzucker darüber streuen. Blech auf die 2. Einschubleiste von unten in den Backofen schieben und ca. 12 Minuten backen. Den heißen Eierkuchen mit Hilfe von zwei Küchenhandtüchern zu einer Roulade aufrollen, in Scheiben geschnitten mit Vanilleeis servieren.

Apfeldessert

Zutaten: ca. 500 g Äpfel, 125 ml Apfelsaft, 35 g Rohrohrzucker, 150 ml Sahne, 1 TL Agavendicksaft, 100 g Mandelsplitter.

Zubereitung: Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel klein schneiden, im Apfelsaft weich dünsten, Zucker zufügen und pürieren. Gut abkühlen lassen. Die Sahne mit dem Agavendicksaft sehr steif schlagen. Abwechselnd Apfelmus und Sahne in eine Glasschüssel schichten. Mandelsplitter darüber streuen und servieren.

Von Katrin Augustin vom Obsthof aus Jork