



DE-ÖKO-006 Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.10. - 15.10.2017

Deutscher Federweißer und Roter Sauser 2017

1 l 3,79 € 6 x 1 l 3,55 € / Flasche zzgl. Pfand

Ein prickelndes Angebot

Meinklang Prosa, Perlwein aus Österreich 2013

ein prickelndes Gedicht in Rosa,

0,75 l 5,49 €

Weißer Burgunder, Weingut Weinmann, Rheinhessen, 2014

1 l 5,99 € 6 Flaschen 5,70 € / Flasche zzgl. Pfand

Los Duelistas

Vino de la Tierra de Castilla, spanischer Rotwein

0,75 l 4,50 € 12 Flaschen 4,30 € / Flasche

Brokkoli mit Kurkuma-Cashewkern-Reis und Zitronenbutter

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 Zitrone, 2 EL Bratöl, 2 TL Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 300 g Basmatireis, 60 g Sultaninen, 100 g Cashewkerne, Salz, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 kg Brokkoli

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkern und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler zwei ca. 10 cm lange Streifen abschälen. Rest der Schale fein abreiben. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin ca. 1 Minute anschwitzen. Kurkuma zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Reis in einem Sieb kalt abspülen und mit Sultaninen und Zitronenschalen-Streifen in einen Topf geben. Mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen, vom Herd nehmen und nachquellen lassen. Zitronenschalen herausnehmen.

Inzwischen Cashewkerne grob hacken. Für die Zitronenbutter Knoblauch schälen, Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Knoblauch dazu pressen, ca. 1 Minute anschwitzen, Zitronenschalabrieb zugeben, gut verrühren und warm halten. Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest blanchieren. Im Sieb abtropfen lassen.

2/3 der Cashewkerne unter den Reis mischen, mit Salz abschmecken und auf Teller geben. Brokkoliröschen darauf anrichten und mit Zitronenbutter beträufeln. Mit restlichen Cashewkernen bestreut servieren.

Apfel-Lauch-Suppe mit Räucherlachs

Zutaten: 100 g geräucherter Lachs, 300 g Porree, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL getrockneter Kerbel
1 EL Butter, 50 ml Cidre oder Apfelsaft, 450 ml Brühe, 250 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt,
Pfeffer, 100 g Crème fraiche

Räucherlachs in feine Streifen schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Apfel würfeln und Zwiebel fein hacken.

Dann die Hälfte des Lauchs in Salzwasser für die Garnitur bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel in der Butter glasig andünsten. Danach den restlichen Lauch und die Hälfte der Apfelwürfel hinzugeben und leicht andünsten. Mit dem Cidre ablöschen. Anschließend mit Brühe auffüllen und das Lorbeerblatt und Kerbel hinzugeben. Die Zutaten kochen und die Sahne hinzufügen.

Sobald der Lauch und der Apfel gar sind, das Lorbeerblatt entnehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppentellern beziehungsweise Suppentassen füllen, mit Lauch und Apfelwürfeln garnieren und die Lachsstreifen hinzufügen. Dazu Crème fraiche servieren.

Linsen-Bolognese

Zutaten: 300 g Porree, 200 g Möhren, 300 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 4 EL Tomatenmark, 125 ml Rotwein, Thymian,
400 ml Tomatensaft, 400 ml Gemüsebrühe, 125 g Puy-Linsen, 50 g Parmesan

Porree und Möhren putzen, waschen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Olivenöl heiß werden lassen und alles darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. 4 EL Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und offen bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

Tomatensaft und Gemüsebrühe mischen. Die Hälfte der Flüssigkeit mit ca. 1 EL getrockneten Thymian und den Linsen in den Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 50 Minuten garen. Nach 25 Minuten die übrige Flüssigkeit zugießen, ab und zu umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen-Bolognese mit 50 g gehobelten oder geriebenen Parmesan zu Nudeln servieren.

Brokkoli-Mandel-Quiche

Zutaten: 100 g Butter und Fett für die Form, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz, 500 g Brokkoli, 200 g Tomaten, 100 g Bergkäse (z. B. Greyerzer), 100 g Schlagsahne, 100 ml Milch, 3 Eier, Muskat, 50 g Mandelblättchen, Pfeffer

Für den Mürbeteig alle Zutaten (Butter, Mehl, Ei, Salz) mit 1-3 EL Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, abgießen und abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Teig ausrollen, die gefettete Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Teig mit Brokkoli und Tomaten belegen. Bergkäse reiben und auf der Quiche verteilen.

Sahne und Milch mit den Eiern verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse auf die Quiche streuen. Im Backofen 40 - 45 Minuten auf unterer Schiene goldgelb backen