



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.09. - 10.09.2023**

### **Zucchini-Pasta mit Speck**

Zutaten: 4 Scheiben Frühstücksspeck, 500 g Zucchini, 300 g dünne Bandnudeln,  
8 EL Olivenöl, 1/2 Zitrone, 1 El Kapern aus dem Glas und 2 EL Kapernsud,  
Pfeffer, 100 g Frischkäse

Speck in einer großen PFanne in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten. Speck auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Zucchini putzen, zu dünnen Streifen schneiden. Zucchini ca. 1 Minute zu den anderen Nudeln ins Kochwasser geben und mitgaren. Alles abgießen, dabei ca. 1 Tasse kochwasser auffangen.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. Das aufgefangene Nudelkochwasser mit ca. 7 EL Olivenöl, Zitronensaft, -schale sowie den Kapern und dem Kapernsud verrühren, in die Pfanne mit dem SPEckfett gießen. Pasta und Zucchini dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten, den Frischkäse darüberggeben und mit dem Speck servieren.

Als Ersatz von Frühstücksspeck ca. 100 g Speck am Stück nehmen, diesen würfeln und entsprechend weiter verwenden.

### **Zucchini-Feta-Päckchen**

Zutaten: 2 kleine Zucchini, 150 g Feta, 2 EL Olivenöl, etwas Aprikosenaufstrich,

Feta längs halbieren, dann quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs in 16 dünne Scheiben hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben darin portionsweise rundum anbraten. Auf küchenpapier abtropfen lassen. Jede Zucchini-scheibe mit etwas Aprikosenaufstrich bestreiche. Je 1 Stück Feta darin einwickeln und mit eine Holzspießchen feststecken. Jedes Päckchen noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

### **Salbei-Zitronen-Mangold mit Frischkäse-Zwiebel-Blätterteig**

Zutaten: 100 g Frischkäse, 100 g Creme fraiche, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer,

2 rote Zwiebeln, ca. 250 g Blätterteig (TK), 75 g Pecorino oder Parmesan,  
, 1 Zitrone, 800 g Mangold, 1 Bund Salbei,  
3 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 EL Akazienhonig, Backpapier

Den Blätterteig antauen lassen. Den Backofen auf 200 GRad (Umluft: 180 GRad) vorheizen. Frischkäse mit Creme fraiche in einer Schüssel glatt rühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Masse würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig auf darauf auslegen, mit Frischkäsemasse bestreichen und mit den Zwiebeln belegen. Käse fein reiben und gleichmäßig darüber streuen. Ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Inzwischen für das Gemüse Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, Schale fein abreiben, Zitrone ahalbieren und auspressen. Mangold putzen und waschen. Stiele abschneiden und separat in ca. 2-3 cm breite Streifen schneiden. Blätter grob hacken. Salzwasser mit 2 EL Zitronensaft in einem Topf aufkochen, Mangoldstiele darin ca. 4-6 Minuten blanchieren, Mangoldblätter zugeben und ca. 1 Minute mit blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Salbei kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin ca. 1 Minute anschwitzen. Pfanne vom Herd ziehen und einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen. Mangold zugeben, kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer, Honig, 1-2 EL Zitronensaft und Schalenabbrieb abschmecken. Blätterteig in ca. 8 Stücke schneiden und zum Mangold servieren. Mit Salbeiblättchen garnieren

### **Rotbarschfilet mit Mangold**

Zutaten: 250 g Mangold, Salz, 1 Zitrone, 50 g Butter, 2 TL grüne Pfefferkörner, 2 Zweige Dill,  
4 Blatt Pergamentpapier (30x30cm), 1 EL Öl, 4 Rotbarschfilets (je etwa 180 g),  
alternativ: Seelachsfilet

Mangold waschen, faserige Teile abschneiden. Blätter und Stiele hacken. In sprudelnd kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, sofort abgießen und eiskalt abschrecken, damit Farbe und Vitamine erhalten bleiben. Von der Zitrone aus der Mitte Scheiben schneiden, die beiden Enden auspressen. Zimmerwarme Butter mit dem Zitronensaft, einer Prise Salz, Pfefferkörnern und der Hälfte der gehackten Kräuter verkneten.

Pergamentblätter auslegen und mit Öl einpinseln. auf jedes Blatt eine Portion Mangold geben, etwas flach drücken und mit einem gewaschenen und gut abgetropften Fischfilet belegen. Dieses mit Flöckchen der vorbereiteten Würzbutter und Zitronenscheiben belegen. Das Pergamentpapier zusammenfalten und zu festen Päckchen verschließen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Päckchen auf einen Rost legen und 20 Minuten in den Ofen schieben (Gas: Stufe 4). Auf vorgewärmte Teller legen, die Pakete öffnen und mit gehackten Dill bestreut servieren.

### **Gebackener Schafskäse (Feta) mit Tomaten-Oliven-Salat**

Zutaten: 400 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig,  
Salz, 50 g Oliven, 200 g Schafskäse, Pfeffer, 1/2 EL Honig, ca. 150 g Baguette

.Tomaten waschen und vierteln oder je nach Größe achteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel mischen.

Knoblauch pellen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs, 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Honig und Pfeffer gut verrühren. Mit dem Salat und den Oliven mischen und beiseite stellen.

Restlichen Knoblauch und 1 EL Öl gut verrühren. Schafskäse in 4 gleich große Scheiben schneiden. Baguette quer halbieren und in 4 gleich große Stücke schneiden. Schafskäse darauf verteilen. Mit Knoblauchöl bepinseln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 5-10 Minuten backen.

Tomaten-Oliven-Salat mit dem Käse servieren.