



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.05. - 28.05.2023

Kohlrabi Pasta mit Ziegenkäse

Zutaten: 2 Kohlrabi , 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 200 ml Milch, Salz, 1 EL Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, 300 g Nudeln (Spirelli, Penne), 200 g TK Erbsen, 100 g Ziegen Ribeaupierre oder Ziegengouda oder Frischkäse

Kohlrabi schälen, in etwa 1 cm dicke Scheiben und diese in 1 cm breite und 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen und mit anschwitzen. Die Kohlrabi Stücke dazugeben und unter Rühren bei hoher Hitze anbraten. Mit 500 ml Wasser und der Milch ablöschen. 1/2 TL Salz, die Gemüsebrühe, 1 Pirse Muskat und Pfeffer zugeben und alles aufkochen.

Die Nudeln unterrühren, alles nochmal aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Erbsen in den Topf geben und im offenen Topf etwa 2 Minuten bei hoher Hitze kochen lassen.

Den Käse fein reiben. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse zufügen und alles zusammen zu einem cremigen Gericht verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kohlrabi-Eintopf süß-sauer

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2 Möhren, 0,5 l Wasser, Kräutersalz, 250 g Hackfleisch, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1/2 eingeweichtes Brötchen, Kräutersalz, Pfeffer, 20 g Butter, 1EL Weizenvollkornmehl, 1,5 EL Essig, 1 Schnapsglas Weißwein, 2 El Sahne, 1/2 TL Honig

Kohlrabi schälen, Möhren bürsten, beides in Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten garen.

Zwiebel schälen und hacken. Hackfleisch mit dem Ei der gehackten Zwiebel, dem ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen verkneten und Bällchen daraus formen. Das Gemüse abgießen, das Kochwasser auffangen und wieder zum Kochen bringen. Die Fleischklößchen darin bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb gießen und das Kochwasser auffangen.

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, mit dem Kochwasser auffüllen, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Essig, Weißwein, Sahne und Honig abschmecken. Gemüse und Hackfleischbällchen zugeben.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Radieschensahne mit Bratkartoffeln

Zutaten: 1 Bund Radieschen, Zitronensaft, Meersalz, 400 g Pellkartoffeln (gekocht und geschält), 25 g Butter, 1/8 l Sahne, 1 EL gehackte Petersilie, einige Blätter Salat, Essig, Öl, Gewürze, 1 Lauchzwiebel

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und durchziehen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter zerlassen, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, mit Salz bestreuen und goldbraun braten.

Sahne steif schlagen, mit Salz und Zitronensaft kräftig abschmecken. Abgetropfte Radieschen vorsichtig unterheben.

Bratkartoffeln auf eine vorgewärmte Platte geben und mit Petersilie bestreuen. Die Salatblätter mit einer Mischung aus Essig, Öl und Gewürzen marinieren, die Radieschensahne hineinfüllen, mit den Lauchzwiebeln bestreuen und ebenfalls auf der Platte anrichten.

Salat mit Champignons

Zutaten: 200 g Tomaten, 100 g rote Zwiebeln, 200 g Paprika rot, 1/2 Blattsalat, 100 g Champignons, 1/2 Gurke, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL gehackte frische Kräuter, Salz, Pfeffer, 1/2 TL mittelscharfer Senf, 1/2 TL Honig oder Agavendicksaft

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Tomaten dann in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke waschen und in Würfel schneiden.

1 EL Öl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen, darin die roten Zwiebeln und die Champignons goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Salatzutaten vermischen

Aus dem Weißweinessig, Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer, Senf und dem Süßungsmittel ein Dressing herstellen.

Den Salat auf Tellern anrichten und das Dressing darübergeben.

Pikanter Brotauflauf

Zutaten: 6 Scheiben Vollkornbrot, ca. 200 g gekochter Schinken, 180 g Champignons, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Zwiebeln, 3 Eier, 250 ml fettarme Milch, 60 g mittelalter Gouda, gerieben

Toastbrot rösten und diagonal halbieren. Schinkenscheiben vierteln, Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Pilze und Zwiebeln im heißen Öl in einer Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Toastbrot, Schinken und Pilze mit Zwiebeln dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten.

Eier, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen, gleichmäßig über den Auflauf gießen. Mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 25-30 Minuten backen. Eventuelle mit Kresse, Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.