



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.06. - 19.06.2022

Hähnchenbrust in Fenchel-Orangensahne

Zutaten: 1 EL Sultaninen, ca. 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 Fenchelknolle,
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, den Saft einer Orange, 200 ml Brühe,
200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprika edelsüß, Butter

Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle achteln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine entsprechend große Auflaufform geben.

In derselben Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Mit dem Orangensaft ablöschen, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, abgetropfte Sultaninen dazu geben und alles über das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben. Nach Wunsch noch mit ein paar Butterflocken dazugeben. Im Ofen solange schmoren lassen, bis die Hähnchenbrüste gar sind (je nach Ofen etwa 20 Minuten) und die Sauce andickert und oben leicht bräunt.

Fenchel in Senf-Dill-Sauce

Zutaten: 400 g Fenchel, 1,25 l Gemüsebrühe, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratöl, 3 Nelken,
1 EL Mehl, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill oder tiefgefrorenen Dill, 1 Zitrone,
2 TL Dijonsenf, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, Putzen, je nach Größe längs sechsteln oder achteln. Strunk etwas herausschneiden. Fenchel in der Brühe bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 - 20 Minuten garen. Fenchel abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Nelken darin 1 - 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der restlichen Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren einkochen lassen.

Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauce mit Senf, der Hälfte des Schalabriebs und des Saftes, Muskat, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills würzen. Die Neleken entfernen. Fenchel zur Sauce geben und erwärmen. Den Fenchel mit dem restlichen Dill garniert serviert.

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch, Bratwurst, Bratfisch oder Tofu und ein Püree aus Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis (oder einer Mischung aus allem).

Pak Choi mit Senfsauce

Zutaten: 400 g Frühkartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 400 g Pak Choi, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Bratolivenöl, 1 1/2 EL Mehl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 EL mittelscharfer Senf, 1/2 EL Weißweinessig, Pfeffer

Kartoffeln mit einer Bürste und Wasser säubern und mit Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen, falls nötig pellen und abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pak Choi putzen, in einzelne Blätter zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Blätter und Stiele trennen. Stiele in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden, die Blätter in etwa 2 cm breite Streifen. Petersile abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Kartoffeln in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und die Pak Choi Stiele darin unter gelegentlichem Rühren anbraten, salzen.

Mehl mit 25 ml kaltem Wasser glatt rühren. Das Gemüse mit Brühe und Sahne ablöschen. Die Mehlmischung unterrühren, aufkochen und kurz köcheln lassen. Die Kartoffelscheiben und die Mangoldblätter zufügen. Die Mangoldblätter zusammenfallen lassen. Senf, Essig und Petersilie unterrühren und mit Pfeffer würzen.

Pak Choi Quiche mit Paprika und Feta

Zutaten: 100 g kalte Butter, 200 g Vollkornmehl, Salz, 500 g Pak choi, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Paprika rot, 150 g Feta, 200 ml Sahne, 2 Eier

1 Quicheform mit 26 cm Durchmesser fetten. Butter etwa 1 cm groß würfeln, mit dem Mehl, 2-3 EL Wasser und 1/2 TL Salz mit den Händen zügig zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig in die Form drücken, dabei einen hohen Rand formen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 30 Minuten kühl stellen.

Pak Choi putzen, in einzelne Blätter zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Blätter und Stiele trennen. Stiele in etwa 1,5 cm lange Stücke und Blätter in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Backofen auf 200 ° C (Heißluft 180 °) vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Pak Choi Stiele und Knoblauch anschwitzen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pak Choi Blätter zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen.

Gemüse vom Herd nehmen.

Den Boden etwa 10 Minuten vorbacken. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und mit dem Gemüse vermischen. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln.

Sahne, Eier, 1 TL Salz und 1 Msp Pfeffer verquirlen. Boden aus dem Backofen nehmen.

Gemüsemischung darauf verteilen. Den Feta darauf verteilen und den Guß darüber geben. Die Quiche weitere 40 Minuten goldbraun backen, einige Minuten ruhen lassen und dann anschneiden und servieren.