



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.06. - 22.06.2025

Pasta mit Zucchini und Mandelsauce

Zutaten: 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Möhren, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Mandeldrink, 400 g Zucchini, 1 EL Mandelmus, 1 Zitrone, 100 g Feta, 250 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen, den Weißen klein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

1 EL Öl erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln darin dünsten. Die Möhrenscheiben zufügen, salzen und pfeffern. Den Mandeldrink angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die restliche Zucchini würfeln und zu den Möhren geben und mitkochen. Das Gemüse pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Die Sauce mit Schalenabrieb und Mandelmus abschmecken. Den Backofengriff einschalten. Den Käse mit dem restlichen Öl bepinseln und im Ofen kurz übergrillen. Den Feta grob zerbröckeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Zucchiniestreifen in den letzten 1-2 Minuten mitkochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen und mit den Lauchzwiebeln und dem Käse servieren.

Hähnchen-Zucchini-Auflauf mit Tortilla- Chips

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Zucchini, 150 g Kidneybohnen aus der Dose, 100 g Maiskörner aus der Dose, 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 300 g Tomaten, Zucker, Kreuzkümmel, 50 g Tortilla-Chips, 100 g Cheddar

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Hähnchenfilet trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Die Zucchini zugeben und kurz mit anbraten. Mais, Bohnen und Hähnchen hinzufügen. Die Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen und in eine Auflaufform geben.

Den Cheddar reiben. Die etwas zerbröselten Chips auf den Auflauf geben und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten im Ofen überbacken.

Thaicurry mit Tofu und Reis

Zutaten: 200 g Tofu, 2 EL Sojjasauce, 125 g Jasmin- oder Basmatireis, 300 g Möhren
300 g Brokkoli, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Rohrzucker,
1 TL Currypulver

Tofu mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 2 x 2 große Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojjasauce ablöschen und einkochen lassen. Tofu herausnehmen und abkühlen lassen. Reis in doppelter Menge Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, alles waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Das Currypulver zufügen und braten bis es duftet. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zufügen, alles zum Kochen bringen. Brokkoli und Möhren zufügen und etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Zucker und Tofu unterrühren und Curry mit Salz abschmecken. Curry mit Reis servieren.

Brokkolisalat

Zutaten: ca. 500 g Brokkoli, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Frühlingszwiebeln,
150 g Joghurt, 100 g Creme fraiche, 2 EL Obstessig, Saft von 1/2 Zitrone,
1 hartgekochtes, feingehacktes Ei, 1 Bund Schnittlauch, frisch geriebener Ingwer
Honig, 1 TL Curry, Meersalz, Pfeffer,

Brokkoli in kleine Röschen teilen und in der Gemüsebrühe zugedeckt 5-10- Minuten dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen (der Brokkoli kann für diesen Salat auch roh verwendet werden). Frühlingszwiebeln in hauchdünne Streifen schneiden (ersatzweise eine Zwiebel schälen und fein hacken). Joghurt, Zwiebel, Creme fraiche, Obstessig, Zitronensaft, Honig verrühren und kräftig würzen. Brokkoli vorsichtig mit dem Dressing vermischen, mit Ei und Schnittlauch bestreuen. Zuletzt mit etwas Ingwer würzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Radieschen-Apfel-Salat

Zutaten: 1 Bund Radieschen, 2 Äpfel, 1-2 Gewürzgurken je nach Größe),
1 Zwiebel, 100 g pikanter Gouda, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer, etwa 4 Stängel Petersilie

Die Radieschen putzen und waschen. Die Äpfel waschen. Äpfel und Radieschen in Stifte schneiden. Zwiebel schälen. Den Käse und die Zwiebel fein würfeln. Petersilie grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus dem Öl und dem Zitronensaft Dressing herstellen und über die Zutaten geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Kurz ziehen lassen und anschließend servieren.

Dazu passt Vollkornbrot mit frischer Butter.