



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.08. - 14.08.2022

Aladins Karottensalat

Zutaten: ca. 500 g Möhren, 300 ml Wasser, Salz, 1/2 TL frischer Ingwer, 1 Prise Chili, 1 Hauch Zimt, 1/2 TL Honig,, 1/2 Bund schnittlauch, 1EL Öl, 4 EL Orangensaft, 1-2 EL Zitronensaft, 1/2 EL Sesam, ungeschält,

Möhren waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Möhren im Salzwasser zugedeckt, weich mit Biß kochen. Das Kochwasser auffangen und um die Hälfte einkochen. Die Flüssigkeit mit dem geriebenen Ingwer, Zimt, Honig, Chili, Öl, Orangen- und Zitronensaft vermischen, mit Salz abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Sesam in einer trockenen Pfanne unter Rühren anrösten, bis die Körner anfangen hochzuspringen, sofort vom Feuer nehmen.

Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Sesam, Frühlingszwiebeln und Möhren mit der Sauce vermischen.

Hackfleischpfanne mit Mangold

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer 1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.

Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu

Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten: 2 Kohlrabi, 150 g Cherry Tomaten, 50 g Kalamata-Oliven ohne Stein, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Kräuter (Z. B. Basilikum, Thymian, Rosmarin (alternativ: 1 TL getrocknete Kräuter), 21 Msp Chilipulver, 1 EL Balsamico Essig, 1/2 TL Dijon Senf, 1/2 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Kürbiskernöl oder Olivenöl, 1/2 EL Rapsöl

Kohlrabi schälen. Kleinere, innere Blätter abzupfen, grob hacken und als Garnitur beiseite legen.. Kohlrabi in hauchfeine Scheiben hobeln und auf 3 Teller oder einer großen Plattenfächerartig auslegen.

Für das Tatar Tomaten waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Oliven fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken Kräuter waschen und fein hacken. Tomaten, Oliven, Knoblauch, Kräuter und Chili verrühren.

Für das Dressing Balsamico, Senf und Agavendicksaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Beide Ölsorten mit einem Schneebesen unterschlagen. Tatar kräftig salzen und mittig auf die Kohlrabiplatte geben. Dressing über die Kohlrabischeiben träufeln und mit gehackten Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Spaghetti mit Bratpaprika und Cherrytomaten

Zutaten: 200 g Spaghetti, 150 g Bratpaprika, 6 Cherrytomaten, 50 g Parmesan, EL Olivenöl

Die Spaghetti kochen.

Währenddessen die Pimientos waschen, abtrocknen und die ganzen Schoten mit Kernen (ohne Stiel!) in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pimientoringe darin unter Rühren 4 Minuten schmoren. Dann die in Stückchen geschnittenen Tomaten dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles weitere 2 Minuten auf kleinster Flamme schmoren lassen.

Die Spaghetti abgießen, das Pimiento-Tomaten-Gemüse dazugeben und mit dem Parmesan bestreuen.

Mangold mit Feta und Joghurt

Zutaten: 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 100 g Feta, 100 g Creme fraiche, 100 g Joghurt, 1/2 EL gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Sonnenblumenöl andünsten.

Mangold in feine Streifen schneiden und blanchieren. Dann zu den Zwiebeln und Knoblauch geben - ca. 10 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe kräftig würzen.

Schafskäse würfeln und dazugeben. Creme fraiche unterrühren - Fertig. .

Dazu schmeckt wunderbar Ciabatta. Wenn der Mangold auf den Teller angerichtet ist noch frischen Joghurt darauf geben.