



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.10. - 25.10.2020

Paprika-Carbonara

Zutaten: 400 g gelbe und rote Paprika, 120 g Speck, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Thymian, 1/2 Bund Petersilie, 50 g Parmesan, 3 EL Olivenöl, 350 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, 3 Eier,

Paprika vierten, putzen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Käse reiben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Speck und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten anbraten. Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen. Kräuter unter den Paprika-Mix heben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Käse verrühren. Nudeln abgießen, abtropfen und sofort mit der Ei-Käse-Masse gut verrühren. Paprika-Speck-Mix erneut erhitzen und mit den Spaghetti auf Teller verteilen.

Porree-Suppe mit Hackfleisch

Zutaten: 250 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Porree, 150 g Schmelzkäse, 150 g Crème fraîche, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 2 Knoblauchzehen

Öl in einen großen Topf geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz, Knoblauch und Pfeffer würzen. Den Lauch waschen in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Mit geröstetem Brot servieren.

Überbackene rote Bete

Zutaten: 300 g gekochte rote Bete, Meersalz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Zitronensaft, 100 g kleingeschnittene Senfgurken, 4 EL Crème fraîche, 20 g Margarine, 80 g geriebener Käse

Die ungeschälten, ganzen Knollen werden ca. 1 Stunde in Wasser gekocht. Wurzel und Stiele werden nicht entfernt, damit sie nicht ausbluten. Werden die Rüben gleich nach dem Kochen mit kaltem Wasser abgeschreckt, lässt sich die Haut mühelos abziehen.

Die gekochten roten Beten schälen, in Scheiben schneiden und pikant abschmecken. Senfgurken und Crème fraîche untermischen. Eine feuerfeste Form gut ausfetten, Rote-Bete-Masse hineingeben, mit Käse bestreuen und bei 200 Grad 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: nach dem Kochen 30 Minuten

Rote-Bete- Spitzkohl-Salat

Zutaten: 400 g Spitzkohl, 200 g Rote Bete, Salz, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 El Balsamico Essig, 1 El Olivenöl, 150 g Joghurt, 50 ml Sahne, 1 El Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 30 g Haselnusskerne, Salz,

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Spitzkohl in einer Schüssel mit 1/4 TL Salz, Thymian, Balsamico und Olivenöl mischen. Die Rote Bete schälen und grob dazureiben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis der Spitzkohl wick ist. Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Honig, Senf Haselnusskerne und Salz in einem Mixbehälter vermischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren.. Den Salat mit dem Dressing servieren.

Vegetarischer Borschtsch (Russischer Eintopf)

Zutaten: 200 g Rote Bete 1 Möhre, 250 g Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 800 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 2 Zwiebeln, 1 EL Weinessig, Salz, Pfeffer, je 1/2 TL gemahlener Piment und Koriander, 200 g Crème fraiche, 250 g Spitzkohl, 2 EL Öl

Rote Bete, Möhre und Kartoffeln schälen, Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Das Gemüse in Würfel schneiden, mit der Brühe und den Lorbeerblättern in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Spitzkohl putzen, vierteln und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Spitzkohl darin anbraten, dann ebenfalls in den Topf geben. Den Eintopf ca. 20 Minuten garen. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Piment und Koriander abschmecken.

Den Borschtsch mit einem Klecks Crème fraiche servieren.

Ungarischer Krauttopf

Zutaten: ca. 500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 400 ml Gemüsebrühe, 1-2 Paprika Schoten 2 EL Tomatenmark, 1/8 l Rotwein oder 1 EL Balsamessig, 1 TL Sojasauce, je 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß, getrockneter Oregano, Basilikum, Thymian

Spitzkohl vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel in dem Öl glasig braten. Das Gemüse, die Brühe und das Tomatenmark dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Minuten bißfest kochen.

Den Krauttopf mit Wein, Sojasauce, Paprikapulver, Oregano, Basilikum, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ist der Eintopf noch zu dünn, Vollkornmehl darüber stäuben und unter Rühren aufkochen lassen. Zuletzt die saure Sahne einrühren.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis
Zubereitungszeit. etwa 40 Minuten