



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.05. - 21.05.2023

Stielmus in Cashew-Sahne

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Margarine, 250 ml Gemüsebrühe,
150ml Hafer- oder Sojamilch
, 2 Handvoll Cashewkerne, Wasser, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielsabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Die Cashewnüsse vorher ca. 2 Stunden einweichen, dann in einen Stabmixer geben. Die Nüsse in einen Mixbecher geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl zugeben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus, das recht teuer ist.

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger.

Anschließend nochmal abschmecken.

Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

Stielmus mit Kartoffelbrei

Zutaten: 150 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 10 g Butter, Pfeffer, Meersalz, Muskat,
400 g Stielmus

Kartoffeln schälen und gar kochen. Mit Milch, etwas Kochwasser und Butter zu einem Brei verrühren und abschmecken.

Stielmus waschen, kleinschneiden, mit dem Kartoffelbrei vermengen und gut durchwärmen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Tip: Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben, mit erwärmter Milch und zerlassener Butter verrühren.

Zucchini Suppe

Zutaten: ca. 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 200 g Kartoffeln, 200 g Möhren,
1 EL Bratöl, 500 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, Salz, Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Die Zucchini waschen und würfeln. Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen, dann klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Das restliche Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren. Den Frischkäse in die warme Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, fein

Gebratener Spargel

Zutaten: 500 g grüner Spargel, 1 1/2 EL Olivenöl, 1 TL Puderzucker, Bundzwiebeln,
1/2 Ei Butter, Salz, Pfeffer

Spargel waschen und nur das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel und die Zwiebeln dazugeben und mit dem Puderzucker bestäuben. Unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze in 10 Minuten goldbraun braten. Butter zufügen und weitere 2-3 Minuten unter Wenden dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Wunsch kleingeschnittene Tomaten unterrühren.

Spargelkuchlein

Zutaten: 200 g grüner Spargel, Salz, 50 g Crème fraîche, 120 g Mehl, 1/2 Päckchen
Backpulver, 2 Eier, 50 ml Olivenöl, 50 ml Milch, 100 g Kochschinken
Salz, Pfeffer

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. In Salzwasser etwa 6 Minuten garen, abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 GRad (Umluft) vorheizen. Spargelspitzen abschneiden und beiseite legen, den Rest klein schneiden und mit der Crème fraîche pürieren.

Mehl und Backpulver vermengen. Die Eier mit Öl und Milch verquirlen. Spargelpürree und Mehlmischung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken in Streifen schneiden und mit den Spargelspitzen unter den Teig heben. Eine Muffinform mit Förmchen auslegen. Den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Spaghetti mit Zucchini-Creme

Zutaten: 500 g Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Brat-Ölivenöl, Salz, Pfeffer,
40 g getrocknete Tomaten in Öl, 100 g Parmesan oder Pecorino, 2 Bund Petersilie,
250 g Spaghetti, 1 Zitrone, 50 ml Olivenöl

Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin unter Rühren bei hoher Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und mit den Stielen grob hacken.

Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und ca. 2 TL Schale fein abreiben.

Zucchini aus der Pfanne nehmen in ein hohes Gefäß oder einen Mixbehälter geben und mit der Petersilie, 100 ml Nudelwasser und dem Olivenöl grob pürieren, so dass noch Stückchen erkennbar sind.

Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit der Zucchini-Creme, Tomaten, dem Zitronenabrieb und der Hälfte des Käses vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem restlichen Käse bestreut servieren