



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.03. - 10.03.2024

Brokkoli-Hirse-Auflauf

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 200 g Hirse, 250 ml Gemüsebrühe, 500 g Brokkoli, Salz, 100 g gekochter Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 100 g Creme fraiche, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln. Öl und 1 Ei Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen. Brokkoli in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Hirse in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Schinken würfeln. Die Hälfte der Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraiche und Eigelben unter die Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Vorsichtig unter die Hirse heben. Brokkoli zugeben. Die Hirse-Brokkoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform (20 x 12 cm) geben und mit 1 Ei Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Brokkoli-Flan mit Blauschimmelkäse vom Blech

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 150 g Gorgonzola oder Roquefort, 4 Eier, 100 g Creme fraiche, 250 ml Milch, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 TL getrockneter Oregano, 1 Zitrone, 1 Prise Muskat, schwarzer Pfeffer, Backpapier

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad vorheizen). Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli so darauf verteilen, dass er noch gut zusammenliegt. Käse mit einer Gabel zerbröseln oder klein würfeln und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Eier mit Creme fraiche und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Kräuter kalt abbrausen, trocken schüttern, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Kräuter und Zitronenschale zur Eier- Milch-Masse geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse zwischen dem Brokkoli auf dem Blech gießen und ca. 35 - 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Mediterraner Nudelaufbau

Zutaten: 500 g Spiralnudeln, Salz, 300 g Zucchini, 2 Paprikaschoten, 1 EL Rosmarin getrocknet
2 EL Olivenöl, 200 g Tomaten, 4 Eier, 300 g Schlagsahne, 250 g Frischkäse,
400 g passierte Tomaten, 2 TL getrockneter Oragano, 1 EL Balsamico-Essig,
2 EL Tomatenmark, 60 g Pinienkerne, 1 Zwiebel, Pfeffer, 100 g geriebener
Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Zucker

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Zucchini, Paprika waschen, putzen, in Scheiben bzw. in Streifen schneiden. Gemüse mit Rosmarin in 2 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern. Tomaten waschen, halbieren. Eier verquirlen, mit Sahne und 50 g Parmesan verrühren, würzen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Nudeln mit Gemüse und Tomaten mischen, in eine Auflaufform füllen. Eiersahne darübergießen. Mit zerbröckeltem Käse und übrigem Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten backen.

Knoblauch abziehen, würfeln. Im übrigen Öl andünsten. Tomatenmark zugeben, anrösten. Passierte Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano und Essig würzen. 5 Minuten einköcheln lassen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, über den Auflauf streuen. Mit Tomatensauce servieren.

Zucchini-Möhren-Suppe

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 100 g durchwachsener Speck, 3/4 l Gemüsebrühe,
Zucchini, 150 g Möhren, Salz, schwarzer Pfeffer,

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Den Speck von der Schwarte befreien, klein würfeln, untermischen und etwa 5 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, langsam aufkochen und köcheln.

Inzwischen die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. die Möhren schälen, waschen und würfeln. alles in die Brühe geben und etwa 10 Minuten köcheln.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch servieren.

Piperade (Tomaten-Omelett)

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser,
, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.