



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.01. - 28.01.2023

Steckrübeneintopf

Zutaten: ca. 600 g Steckrübe, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 1 l Gemüsebrühe
300 g Lauch, 1 Bund Petersilie oder 1 Schälchen Kresse, Salz, schwarzer Pfeffer,
1 TL Sojasauce, 1 TL Senf

Steckrübe und Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben. Die Brühe angießen und den Eintopf etwa 20 Minuten garen. Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschlitzen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In den Eintopf geben und mitgaren. Die Petersilie waschen und hacken oder die Kresse abschneiden.

Die restliche Butter in den Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Senf kräftig würzen. Zum Schluss die Petersilie oder die Kresse darüber streuen.

Tipp: Zusammen mit den Steckrüben und Kartoffeln ca. 250 g in mundgerechte Stücke geschnittene Möhren in den Eintopf geben, das gibt etwas Farbe.

Pasta mit Steckrüben-Carbonara

Zutaten: 500 g Steckrüben, 100 g Zwiebeln, 50 g Parmesan, 3 Eier, 200 ml Sahne, Pfeffer,
1 EL getrockneter Thymian, 400 g Spaghetti, Salz, 3 EL Olivenöl, 2 TL Kräutersalz,
1 1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 1/2 TL Chilipulver, 1 EL Zitronensaft

Steckrüben schälen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen, Sahne und Parmesan zugeben, gut vermischen und mit Pfeffer würzen. Thymian kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zur Ei-Sahne-Mischung geben. Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrübenwürfel bei starker Hitze ca. 3 Minuten hellbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Kräutersalz, Paprikapulver, Chilipulver und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Zitronensaft unterrühren und bei kleiner Hitze warm halten.

Die Spaghetti abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen, tropfnass zurück in den Topf geben, Ei-Sahne-Mischung und Steckrübenwürfel unterheben und ca. 2 Minuten erhitzen. U. U. Kochwasser unter Rühren zugeben bis das Gericht schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Bataten - Erdnuss-Gulasch

Zutaten: 200 g Lauchzwiebeln, 500 g Bataten (Süßkartoffeln), 400 g Kartoffeln,
3 EL Bratöl, 300 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer,
1 Dose stückige Tomaten à 400 g, 2 gehäufte EL Erdnussmus,
100 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Grüne Teile zur Seite legen. Bataten und Kartoffeln schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die weißen Teile der Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Kartoffeln und Bataten mit den Lorbeerblättern und den Tomaten zufügen. Die Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Erdnussmus und 70 g Erdnüsse unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen. 2/3 der grünen Lauchzwiebeln unterrühren. Das Gulasch mit den restlichen Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreut servieren.

Bataten Paprika Gemüse

Zutaten: 350 g Bataten, 1 Paprika rot, 2 EL Sesamsamen, 1 EL Öl, 1 EL Ahornsirup,
1 Prise Zimt, 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, 2 EL Zitronensaft, Kräutersalz,
40 g Rosinen, Pfeffer

Süßkartoffel schälen, längs halbieren und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in lange, breite Streifen schneiden. Die Paprikastreifen quer dritteln.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett hell-braun anrösten, herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Darin Paprika und Süßkartoffeln ca. 5 Min. anbraten. Ahornsirup oder Agavendicksaft dazugeben, kurz karamellisieren lassen.

Das Süßkartoffel-Paprika-Gemüse mit Zimt und Kreuzkümmel würzen, 1 EL Zitronensaft dazugeben und ganz kurz einkochen lassen. 100 ml Wasser dazugießen, mit Kräutersalz würzen, die Rosinen hinzufügen und alles bei geringer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Vollkornquiche mit Porree

Zutaten: Für den Teig: 125 g feines Vollkornmehl, 60 g Butter, 1 Prise Salz, 1-3 EL Wasser
1 Ei,

Für die Füllung: 600 g Porree, 100g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 600 ml Milch, 6 Eier

Meersalz, Pfeffer, Muskatnuß, Butter zum Ausfetten, 60 g geriebener Emmentaler

Aus den oben genannten Zutaten einen Knetteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen.

Gewaschenen Porree in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Porree und Zwiebeln im Olivenöl andünsten.

Milch mit Eiern und Gewürzen verrühren, mit Porree und Zwiebeln mischen.

Teig ausrollen, in eine Springform geben, einen 2 cm hohen Rand formen. Teig mit einer Gabel einstechen, bei 175 Grad 10-15 Minuten ohne Belag backen. Dann Füllung auf den Mürbeteig verteilen, bei 175 Grad weitere 25-30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Käse bestreuen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten