



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.02. - 05.03.2023

Fenchel in Senf-Dill-Sauce

Zutaten: 400 g Fenchel, 1,25 l Gemüsebrühe, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratöl, 3 Nelken, 1 EL Mehl, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill oder tiefgefrorenen Dill, 1 Zitrone, 2 TL Dijonsenf, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, Putzen, je nach Größe längs sechsteln oder achteln. Strunk etwas herausschneiden. Fenchel in der Brühe bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 - 20 Minuten garen. Fenchel abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Nelken darin 1 - 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der restlichen Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren einkochen lassen.

Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauce mit Senf, der Hälfte des Schalabriebs und des Saftes, Muskat, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills würzen. Die Neleken entfernen. Fenchel zur Sauce geben und erwärmen. Den Fenchel mit dem restlichen Dill garniert serviert.

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch, Bratwurst, Bratfisch oder Tofu und ein Püree aus Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis (oder einer Mischung aus allem).

Schwarzwurzeln mit Souffléhaube

Zutaten: ca. 1 kg Schwarzwurzeln, Essig, Salz,
für die Souffléhaube: 30 g Butter, 30 g Weizenvollkornmehl, 100 g Sahne, 3 Eier.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden. Die Stangen in 3-4-cm große Stücke schneiden und in Salzwasser in 10-15- Minuten bißfest garen.

Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl darin anschwitzen. Die Sahne und 200 ml Kochwasser einrühren. die Sauce unter Rühren aufkochen, dann abkühlen lassen.

Den Käse reiben. Die Eier trennen. Die Eigelbe und den Käse nacheinander in die Mehlschwitze rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Eiweiße steif schlagen. Eine Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Eischnee vorsichtig unter die Mehlschwitze heben.

Die Schwarzwurzeln in die Form geben, die Soufflémasse darüber gießen. Das Soufflé im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 20-25-0Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip: Da der milchige Saft roh geschälter Schwarzwurzeln die Hände verfärbt, wird empfohlen, das Gemüse unter Wasser zu schälen.

Wurzelgemüse-Pommes in scharfer Parmesan-Panade mit Kräuterquark

Zutaten: je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie, 500 g Magerquark, 70 ml Sprudelwasser, schwarzer Pfeffer, 300 g Möhren, 300 g Schwarzwurzeln, 7 EL Mehl, 220 ml Milch, 2 TL Dijonsenf, 200 g Parmesan,, 1/2 Bund Petersilie, 1 TL Chiliflocken, 5 EL Bratöl Salz

Kräuter für den Quark kalt abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Quark mit dem Sprudelwasser anrühren, Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Möhren und Schwarzwurzel (s. Tipp Rezept oben) schälen und in ca. 6 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. 1 EL Mehl mit 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. In einem zweiten tiefen Teller übrige 6 EL Mehl mit Milch und SEnf zu einem sämigen Teig rühren. Parmesan in einen dritten tiefen Teller feinreiben.. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken und zum Parmesan geben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Falls keine Chiliflocken vorhanden sind, diese durch ein wenig Cayennepfeffer ersetzen.

Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Möhren und Schwarzwurzeln nacheinander zunächst in Mehl, dann in Mehl-Milch-Mischung und dann in der Parmesanmischung wenden. Bratöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin portionsweise rundherum vorsichtig ca.

7 Minuten bei mittlerer Hitzegoldbraun braten, dabei nicht zu oft wenden, im Ofen warmhalten. Heiße Gemüse-Pommes mit dem Kräuterquark servieren.

Gefüllter Butternut Kürbis aus dem Ofen

Zutaten: 1 Butternut Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 200 g Kräuterfrischkäse, 100 g Emmentaler oder Bergkäse, 1 EL Olivenöl, 2 TL Gemüsebrühe, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL gemischte Kräuter

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel rausschaben.

Aus Olivenöl und Gemüsebrühe eine Marinade herstellen und damit die Kürbishälften von allen Seiten einpinseln. Gut pfeffern und salzen. In eine feuerfeste Form legen und 20 - 30 Minuten garen.

Derweil die Frühlingszwiebeln und Kräuter hacken und den Knoblauch dazupressen, mit dem Frischkäse und einem guten Schuss Olivenöl in eine Schüssel geben, aber noch nicht verrühren. Wenn die obere Schicht des Kürbisses weich ist, die Form aus dem Ofen nehmen und gut 1 cm Kürbis (bzw. soviel sich schaben lässt) rausschaben, aus dem kugeligen Ende ruhig mehr rausholen. Das so gewonnene Kürbisfleisch in die Schüssel zur Kräutermischung geben und nun alles verrühren.

Die Mischungen auf beide Kürbishälften verteilen und in den Ofen schieben. Käse reiben und nach etwa 15 min. den Käse darüberstreuen und weitere 15 - 20 min. backen. Die Zeit ist sicher variabel, einfach ab und zu in den Kürbis stechen, um die Konsistenz zu prüfen.

Dazu schmeckt Apfelmus.

Guacamole, Avocadodip

Zutaten: Avocados, Zitronensaft, Salz, Knoblauch, Prise mildes Chilipulver

Avocados längs halbieren, Stein entfernen und das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Knoblauchzehe durchpressen. Avocado, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Chili vermischen, dabei das Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken.

Lecker als Brotaufstrich, Dip zu Chips oder Beilage .

Tip Den Kern in den Dip legen, so soll die Avocado nicht so schnell braun werden.