



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.10. - 24.10.2021

Linsengemüse

Zutaten: 250 g Puy-Linsen, 2 Lorbeerblätter, 200 g Möhren, 200 g Porree, 2 Zwiebeln, 50 g getrocknete Pflaumen oder Aprikosen ohne Stein, 3 EL Bratolivenöl, 300 ml Gemüsebrühe, 1 TL getrockneter Majoran, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 Bund Petersilie, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Weinessig

Die Linsen mit den Lorbeerblättern in ausreichend Wasser in etwa 20 Minuten garen und dann durch ein Sieb abgießen.

Zwiebeln schälen schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs vierteln und in etwa 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in halbe Ringe schneiden. Pflaumen oder Aprikosen etwa 1 cm groß würfeln.

Das Bratolivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Möhren und Porree dazugeben und etwa 5 Minuten anschwitzen.

Die Linsen mit den Lorbeerblättern, Majoran, Brühe, Senf und Pflaumen bzw. Aprikosen zugeben und alles im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

Lorbeerblätter entfernen. Sahne und Essig zu den Linsen geben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie untermischen.

Die Linsen mit Spätzle servieren.

Lauch-Käsesuppe mit crossem Topping

Zutaten: 40 g Kürbiskerne, 40 g Haferflocken grob, 40 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Dijonsenf, 1 1/2 EL Bratöl, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, 1 TL getrockneter Rosmarin, Salz, Pfeffer, 500 g Porree, 200 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 100 g Bergkäse, 200ml Sahne

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Kürbiskerne grob hacken. Kürbiskerne, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Honig, Senf., Öl, 1/2 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.. Die Mischung auf ein mit Backpappeir belegtes Belch verteilen und etwa 10 Minuten backen, dabei nach ca. 5 Minuten einmal gut durchmischen.

Den Porree putzen, längs halbieren waschen und quer in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Porree und die Kartoffeln darin unter Rühren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen und die Brühe angießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und die Suppe mit Salz würzen. Im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Käse grob reiben und in der Suppe schmelzen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit der Sahne pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit dem Topping servieren

Fenchel in Weißwein-Curry-Rahm

Zutaten: 500 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
2 EL Wasser, 100 ml Weißwein,
100 ml Sahne, 1 TL mildes Currypulver, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Speisestärke

Fenchel putzen, waschen, vierteln und Strunk so heraus schneiden, dass die Blätter noch daran zusammenhalten. Zwiebeln schälen, halbieren und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig anschwitzen, Fenchelviertel auf die Zwiebel-Knoblauch- Mischung schichten, ca. 2 EL Wasser angießen, Topf schließen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten dünsten, bis der Fenchel weich aber noch bissfest ist.

Fenchel aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. In den verbliebenen Sud den WEißwein und die Sahne rühren. Mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, zur Soße geben und unter Rühren aufkochen lassen. Fein abschmecken. Fenchel zurück in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel noch einmal kurz erwärmen. Dazu Reis servieren.

Spaghetti mit Fenchel

Zutaten: 350 g Fenchel, Salz, 3 Lauchzwiebeln, 2 EL Öl, 2 EL Tomatenmark,
1 Knoblauchzehe, 25 g Rosinen, 20 g Pinienkerne, 200 g Spaghetti, 20 g Semmelbrösel, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Den Fenchel waschen, putzen, das Grün abzupfen und zur Seite legen. Den Fenchel halbieren und 1,5 cm groß würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen, das Kochwasser auffangen und im Topf beiseite stellen. Das Fenchelgrün feinhacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und mit 100 ml Fenchelwasserkochwasser ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Rosinen zugeben und 2 Minuten mitgaren. Fenchelwürfel zugeben und ebenfalls mitgaren. Alles gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne unterrühren.

Die Spaghetti im Topf mit dem Fenchelkochwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin bei niedriger Hitze Goldbraun rösten. Mit dem Zucker und etwas Salz vermischen.

Die Nudeln abgießen und tropfnass in den Topf zurück geben, darin mit der Fenchelsauce mischen und 1-2 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Semmelbröseln und dem Fenchelgrün servieren.