



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.10. - 27.10.2024**

### **Zucchini-Möhren-Bandnudeln mit Hähnchenfleisch**

Zutaten: 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 TL rote Currypaste, 400 g Zucchini, 300 g Möhren, 3 EL Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, 4 Tomaten, 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer, 3 EL Tomatenmark

Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl mit der roten Currypaste in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von allen Seiten knusprig braten.

Währenddessen die Zucchini waschen und die Karotten schälen. Nun mit einem Sparschäler rundherum die „Bandnudeln“ abschälen, bei den Zucchini möglichst das innere Kerngehäuse übrig lassen, die Karotten können komplett verwendet werden. Sollten die Scheiben zu breit werden, kann man das Gemüse mit einem Messer vor dem Abschälen längs einschneiden. Das fertig gebratene Hähnchenfleisch herausnehmen und dabei möglichst den Bratensaft in der Pfanne lassen. Die Gemüsebandnudeln in Wasser und Brühe mit dem Bratensaft aufkochen und einige Minuten garen lassen. Derweil die Tomaten würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben.

Zum Schluss den Ziegenfrischkäse und das Hähnchenfleisch zugeben und alles noch einmal unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### **Zucchini-Suppe mit Blauschimmelkäse**

Zutaten: 500 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 100 g Gorgonzola oder Roquefort, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zucchini waschen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Zucchini kurz mit anbraten und pfeffern. Anschließend mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und den Käse dazugeben. So lange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat und die Suppe mit Salz und ggf. noch einmal mit Pfeffer abschmecken.

## **Schwarzkohl mit Kartoffelspalten**

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Schwarzkohl, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln,  
1/2 TL Senf, 2 EL Olivenöl, 1/2 EL getrockneter Rosmarin, 100 g Bergkäse  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Belieben

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Kartoffelecken mit Olivenöl beträufeln, so dass das Öl gut verteilt ist. Den Rosmarin darüber verteilen und mit den Spalten vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 50 - 60 Minuten bei ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Nach 30 Minuten die Spalten wenden. Zum Schluss ca. 15 Minuten den Backofen auf 200 Grad stellen und die Spalten ca. 10

Minuten knusprig backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit Salz nachwürzen.

Schwarzkohl waschen, schleudern und putzen. In mittlere Stücke zupfen.

Wenn die Kartoffelspalten ca. 30 Minuten im Backofen waren, die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl auf mittlerer Stufe anbraten, bis sie Farbe haben.

Schwarzkohl zu der Zwiebel in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten, den Senf dazugeben und dünsten, bis er gar ist (ca. 10 - 12 Minuten).

Danach den Kohl mit den Kartoffelspalten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen.

Nach Belieben die Chiliflocken dazu geben und vorsichtig umrühren

Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber geben und sofort servieren.

## **Schwarzkohlquiche**

Zutaten: 250 g Dinkelmehl, 125 g Butter, 1 Ei, Salz  
350 g Schwarzkohl, 100 g Schinkenwürfel, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten,  
150 g Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 50 g Walnüsse, 100 g Harkäse

.Aus Mehl, Butter, einem Ei und etwas Salz einen Mürbeteig herstellen und in eine vorgefettete Springform geben, einen ca. 2 cm hohen Rand formen und die Form kalt stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Schinkenwürfel auslassen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Den Schwarzkohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Tomaten würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Gemüse so lange in der Pfanne dünsten, bis es nur noch leicht bissfest ist, anschließend in die Form mit dem Mürbeteig geben.

Die Creme fraiche mit 2 Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, danach die Masse über das Gemüse in der Form gießen. Käse reiben, Nüsse grob hacken und darüber streuen.

Die Quiche 30 min. bei 200 °C backen.

Quiche in 8 Stücke schneiden und mit frischem grünem Salat genießen.

## **Paprika Butter**

Zutaten: 200 g roter Paprika, 250 g weiche Butter, 2 kleine Zwiebeln,  
1 Prise Paprikapulver, 1 Prise Salz

Zuerst die Paprika waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke zerteilen.

Als Nächstes die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Nun die Paprikastücke zusammen mit der Hälfte der Zwiebeln mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren.

Danach die Butter in einer Schüssel schaumig rühren und mit dem Paprikamus, dem Salz, dem Paprikapulver als auch den übrigen Zwiebeln vermengen.

Zuletzt die Paprikabutter in ein Schälchen füllen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.