



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.10. 10.10.21

Pellkartoffeln mit Champignon-Preiselbeersaucs

Zutaten: 400 g Kartoffeln, Salz, 200 g Champignons, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratolivenöl, 1/2 Bund Petersilie, 100 ml Sahne, 50 g Preiselbeeren aus dem Glas, Pfeffer

Kartoffeln waschen und abbürsten, in Salzwasser im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Champignons putzen und mit einem feuchten Tuch säubern und je nach Größe halbieren, vierteln oder achteln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1/2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin etwa 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten.

Die Kartoffeln in eine Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und fein hacken. Kartoffeln pellen und im geschlossenen Topf warm halten.

Pilze und Zwiebeln bei hoher Hitze 2 Minuten weiterbraten und mit der Sahne ablöschen.

Preiselbeeren und Petersilie untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce mit den Kartoffeln servieren.

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli, Conchiglie), 500 g Brokkoli, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Msp Chili, 50 g Pecorino oder Parmesan

2 l Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und den zarten Teil der Stiele in Stücke schneiden.

Brokkoli und Nudeln ins kochende Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen. Knoblauch schälen.

Sardellenfilets abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse dazupressen und leicht anbraten. Die Sardellenfilets dazugeben und zerdrücken.

Brokkoli und Nudeln abgießen. Käse reiben. Brokkoli und Nudeln zum Knoblauch und den Sardellenfilets in die Pfanne geben. Den Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Schnitzelpfanne mit Brie und Pilzen

Zutaten: 300 g kleine Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 100 g Steinchampignons, 1/2 rote Paprika, 2 Schnitzel à ca. 150 g (Schwein oder Geflügel), 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 100 g Brie, einige Stängel Petersilie

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Nach dem Kochen abgießen, etwas abkühlen lassen und längs halbieren und in Spalten schneiden.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Schnitzel trocken tupfen und halbieren, sodass 4 kleine Schnitzel entstehen. Wenn Hähnchen- oder Putenbrust verwendet wird, diese in kleine Schnitzel schneiden.

Backofen auf auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schnitzelchen darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel ins Bratfett geben und kurz anbraten. Kartoffeln, Pilze und Paprika dazugeben und alles unter Wenden etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brie in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken.

Petersilie unter das Gemüse mischen. Schnitzelchen wieder in die Pfanne geben. Briescheiben auf dem Fleisch verteilen. Die Schnitzelpfanne im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten überbacke

Blumenkohl-Curry

Zutaten: 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 El Kokosöl, 400 ml Kokosmilch
400 g Kartoffeln, 1 EL Curry (je nach Geschmack scharf oder mild), 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 3 EL Tomatenmark, 50 g Cashewkerne oder Bruch, 1 Bund Petersilie, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose), 1 TI Salz, 100 g Joghurt

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und etwa 1-2 cm groß würfeln.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Curry dazugeben und mit anschwitzen .

Mit Tomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und feinhacken. Kichererbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry mit Petersilie, Cashewkernen und Joghurt garniert servieren.