



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.06. - 25.06.23

Kohlrabigratin mit Gorgonzola

Zutaten: 1/2 TL Butter, etwa 2-3 Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 100 g Joghurt, 50 g Creme fraiche, 1 Ei, etwa 100 g Gorgonzola, 1 Ei Petersilie

Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Kohlrabi mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Kohlrabi dachziegelartig in die Form schichten, leicht salzen und pfeffern. Joghurt, Sauerrahm und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Soße über die Kohlrabi gießen. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und über die Kohlrabi verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Mit Petersilie garniert servieren.

Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Äpfel, 1 Bund Petersilie, 200 g Joghurt natur, 4 EL Rapsöl ca. 250 g Bulgur, 2 1/2 EL EL Apfelessig, 1 1/2 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer

Bulgur nach Packungsanleitung garen.

Äpfel waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel etwa 0,5 x 4 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in gleich große Stifte schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alle in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Joghurt mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Kornfix in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und unter den Salat mischen und noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel-Risotto

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 180 g Risotto-Reis (z.B. Arborio), 100 ml Weißwein, 500 ml Gemüsebrühe, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Haselnüsse, 4 Zweige Thymian, 1 EL Öl, 1 Zitrone, 1/2 El Honig oder Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino

Den Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk herausschneiden und die Hälften quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Das Risotto mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

Die Aprikosen 0,5 cm groß würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nüsse und Aprikosen darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zusammen mit dem Thymian und dem Honig unterrühren und alles salzen und pfeffern.

Den Käse fein reiben. 2/3 des Käses mit Lauchzwiebeln unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aprikosen-Nuss-Topping über dem Risotto verteilen und den restlichen Käse und das Fenchelgrün darüber geben.

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.