



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.07. - 09.02.2023

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten: 1 Spitzkohl, 250 g Hackfleisch (gemischt, vom Rind oder vom Lamm),
200 g Zwiebeln, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1/2 TL Paprikapulver
edelsüß, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Ei Crème fraîche

Den Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, das Hackfleisch darin anbraten.

Die Zwiebeln und den Spitzkohl dazugeben und schmoren, bis der Kohl ganz leicht gebräunt ist.

Die Brühe angießen und verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken.

Crème fraîche unterrühren.

Dazu schmecken Kartoffeln.

Spitzkohlpfanne

Zutaten: 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, 2-3 Lauchzwiebeln, 2 EL Öl, 1 TL Currypulver,
1 TL Sojasauce, Salz, weißer Pfeffer, 100 g Crème fraîche

Spitzkohl halbieren, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren abbürsten oder dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, das Grün kleinschneiden und von der Zwiebel die äußere Schale abziehen, die Zwiebel dann würfeln.

Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten.

Das übrige Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Minuten bißfest garen.

Das Gemüse mit Curry, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Crème fraîche unterrühren.

Dazu paßt Vollkornreis.

Farfalle und Brokkoli in Gorgonzolasauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 250 g Faralle, 150 g Gorgonzola, 150 g Crème fraiche, 60 ml trockener Weißwein, 40 g Pinienkerne, schwarzer Pfeffer

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stil schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Brokkoli darin etwa 10 Minuten blanchieren. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Den Gorgonzola etwa 2 cm groß würfeln und in einer Pfanne unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen bis er sämig ist. Crème fraiche, Wein und die Pinienkerne unterrühren. Die Sauce erhitzen und kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Farfalle portionieren, die Gorgonzolasauce darüberggeben und den Brokkoli darauf verteilen.

Brokkoli mit Hähnchen auf chinesische Art

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 TL Sambal Oelek, 2 EL Sojasauce, 1 kleines Stück Ingwer, 3 EL Öl, 3 EL Speisestärke, 450 g Brokkoli, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Gemüsebrühe, 50 g Crème fraiche, 2 EL Akazienhonig, 2 EL Sesam, 200 g Basmati Reis, Salz, Pfeffer

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Stärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch schälen fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Crème fraiche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Restliches Öl in den Wok geben, restliches Sambal darin kurz anrösten, Honig und Sesam zugeben.

Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis (nach Packungsanweisung garen) servieren.

Sächsische Gurkencremesuppe

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1/2 l Gemüsebrühe, 2 Gurken, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Dill, Pfeffer, 3 EL Weißwein, 200 ml Milch, 200 g süße Sahne

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Sie dann in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen.

Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und sie in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln zusammen mit der Brühe pürieren. Dann die Gurkenwürfel und die Frühlingszwiebelringe unter die Suppe heben und im geschlossenen Topf ohne Wärmezufuhr etwa 5 Minuten garziehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit dem Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten