



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.01. - 29.01.2023

Nudelpfanne mit Pilzen und Birnen

Zutaten: 200 g Steinchampignons, 2 Knoblauchzehen, 350 g Birnen, 200 g Rigatoni oder Penne, Salz, 1 EL Butter, 2 EL Honig, 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, 2 EL Bratolivenöl, Pfeffer, 100 g Feta,

Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Knoblauch schälen. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in 0,5 cm dicke Spalten schneiden.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Birnen und Honig zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, die Kräuter der Provence und 1 Prise Salz zugeben. Birnen und Sud auf einen Teller legen und die Pfanne säubern.

2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze unter Rühren darin bei hoher Hitze kräftig anbraten. Die Pilze in der Pfanne etwas zur Seite schieben, die Hitze reduzieren, das restliche Öl auf die freie Fläche geben, den Knoblauch dazupressen und kurz anbraten. Dann alles mit den Pilzen vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln zufügen und etwa 2 Minuten mitbraten. Die Birnen vorsichtig unterheben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta mit einer Gabel grob zerbröseln, auf die Nudel-Mischung geben und in der geschlossenen Pfanne etwa 3 Minuten schmelzen.

Weißkohl mit Spätzle

Zutaten: 500 g Weißkohl, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote (rot oder gelb), 1/2 EL Zucker, 1/2 EL Essig, 50 ml Wasser, 300 g Spätzle
1 EL geriebener Käse

Weißkohl von den Außenblättern entfernen, vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den gewürfelten Speck anbraten, Zucker zugeben und die Zwiebel darin kurz durchbraten. Mit dem Essig abschrecken. Kraut und Paprikaschote dazugeben. Das Wasser angießen dann alles in ca. 20 Min. und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und unter den Weißkohl mischen. Mit dem Käse bestreuen.

Weißkohl Rahmgemüse

Zutaten: 1 Weißkohl, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 Ei Bratöl, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden.

Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Weißkohl darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hin und wieder umrühren.

Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Tomaten ebenfalls untermischen. Alles weitere 5 Minuten anbraten. Die Brühe zugießen und im offenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und etwa 1 TL Schale fein abreiben, 2 - 3 EL Saft auspressen und beides zum Kohl geben. Die Sahne zum Weißkohl geben, kurz aufkochen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Schupfnudeln aus dem Kühlregal.

Porree-Suppe mit Hackfleisch

Zutaten: 250 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Porree, 150 g Schmelkäse, 150 g Crème fraîche, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer, Muskat

Öl in einen großen Topf geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz, Knoblauch und Pfeffer würzen. Den Lauch waschen in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Mit geröstetem Brot servieren.

Porree-Birnen-Quiche

Zutaten: 100 g kalte Butter, 200 g Mehl, Salz, 500 g Porree, 2 EL Bratöl, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 100 g Bergkäse, 200 g Birnen, 50 g Walnusshälften, 200 g Crème fraîche, 3 Eier

Spring- oder Quicheform mit 26 cm Durchmesser fetten.

Für den Teig Butter 1 cm groß würfeln und mit Mehl, 2 EL kaltem Wasser und 1/2 TL Salz mit den Händen zügig zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und kühl stellen.

Für den Belag den Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in etwa 5 cm dicke Halbringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin 5 Minuten bei hoher Hitze bissfest anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und zum Porree pressen. Den Käse fein reiben und zum Porree geben. Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

Für den Guss Crème fraîche, Eier und je 1/4 TL Salz und Pfeffer verrühren. 3/4 des Gusses unter die Porreemischung heben und diese auf dem Teigboden verteilen.

Die Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel längs in Spalten schneiden. Die Spalten sternförmig auf die Porreeschicht legen und leicht andrücken. Restlichen Guss darüber gießen. Die Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.

Die Quiche im Ofen etwa 45 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen etwa 10 Minuten ruhen lassen.