



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.05. - 16.05.2021

Piperade (Tomaten-Omelett)

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.

Kartoffel-Porree-Tortilla

Zutaten: 300 g Porree, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika, 1 kg gekochte Kartoffeln, 1 EL getrockneter Thymian, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 8 Eier, 80 g Speck

Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen. Hälften quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Die Butter in einer ofenfesten erhitzen. Porree, Paprika, Knoblauch und Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse mit den Kartoffelscheiben und dem Thymian in der Pfanne mischen.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier gleichmäßig über das Gemüse gießen. Die Tortilla im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden, ohne Fett in eine Pfanne geben, erhitzen und im eigenen Fett knusprig ausbraten. Die Tortilla mit Speck belegen, in Stücke schneiden und servieren.

Das Rezept ist für 4 Personen

Porree-Weißwein-Gemüse mit Knödeln

Zutaten: ca. 400 g Weizenbaguette oder Ciabatta vom Vortag , 350 ml Milch, 2 EL Bratöl, 4 Eier, 2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Zitronen, 2 Knoblauchzehen, 1 Bdpetersilie
1 kg Porree, 1 EL Butter, 2 gehäufte EL Mehl, 100 ml Weißwein, 200 ml Sahne

Für die Knödel das 1 cm groß würfeln und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen und über das Brot gießen. 1 EL Öl und die Eier zufügen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Zwiebeln ebenfalls zum Brot geben.

Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Den Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch pressen und mit dem Zitronenabrieb und der Petersilie mischen. die Hälfte dieser Mischung zur Knödelmasse geben. Den Rest zur Seite stellen. Knödelmasse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, gut durchkneten und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Porree darin 5 Minuten blanchieren. Porree in ein Sieb abgießen, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen. Die Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen, Knoblauchbrühe zugeben und unter Rühren aufkochen. Wein und Sahne angießen, noch mal aufkochen, Porree unterrühren, abschmecken und warm halten.

Etwa 3 l Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Knödelmasse noch mal gut durchkneten. Mit feuchten Händen ca. 8 Knödel formen. Die Knödel portionsweise ins siedende Wasser geben und etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Porreegemüse mit Knödeln und der restlichen Zitronen-Knoblauch-Petersilien-Masse servieren.

Pak Choi mit Knoblauch-Ingwer-Sauce

Zutaten: 500 g Pak Choi, 2 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Stück Ingwer (etwa 20 g), 2 Knoblauchzehen, 1 getrocknete Chili , 3 EL Erdnussöl (alternativ ein anderes Nussöl oder Olivenöl), 1 TL Vollrohrzucker, Salz, Pfeffer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Balsamico Essig, 1 TL Speisestärke, 1/2 EL Sesam

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und wie die getrocknete Chilischote in dünne Scheiben schneiden.

Erdnussöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili bei niedriger bis mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, 2 Minuten braten und anschließend mit Sojasauce, Essig und 200 ml Wasser ablöschen.

Aufkochen, die mit Wasser angerührte Speisestärke unterrühren und kurz bei mittlerer Hitze andicken lassen. Anschließend bis zur Verwendung beiseite stellen.

Pak Choi in einzelne Blätter teilen, Wasser in einem Topf mit Dämpfaufsatz erhitzen und das Gemüse 5 Minuten dämpfen. Pak Choi auf Tellern anrichten, mit kurz erneut aufgekochter Sauce

Gratinierter Pak Choi mit Ziegenkäse

Zutaten: 500 g Pak Choi, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g schwarze Oliven, 150 g Ziegenfrischkäse, 50 g Schinkenwürfel

Pak Choi putzen und waschen. Stiele in Streifen, Grün in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pak Choi Stiele darin 3 Minuten anbraten. Pak Choi Grün und Tomaten einrühren. Würzen. Oliven eventuelle entsteinen und unterheben.

Gemüse in eine Auflaufform füllen. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen. Schinkenwürfel auf dem Gemüse verteilen. Unter dem heißen Backofengrill oder im vorgeheizten Backofen 5 - 7 Minuten gratinieren.

Wer das Gericht lieber vegetarisch mag, läßt den Schinken weg.