



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.10. - 29.10.2023

Kürbispüree

Zutaten: 600 g Hokkaido Kürbis, 600 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Milch, Currypulver, Muskat, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter

Kürbis waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Knoblauch abziehen. Kürbis, Kartoffeln und Knoblauch in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen. Milch erhitzen und zur Kürbis-Kartoffel-Mischung geben und alles zum Püree verstampfen. Püree mit Currypulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter untermischen.

Leckere Beilage zu Fisch und Fleisch.

Kürbis-Apfel-Suppe

Zutaten: 1 Kürbis, 2-3 Zwiebeln, 80 g Butter, 1,5 l Gemüsebrühe, 4 EL Apfelessig, 20 g Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Chilisauce, 150 g Crème fraîche, 2 rote Äpfel

Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Die

Zwiebeln pellen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides in der heißen Butter andünsten, mit Brühe auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 - 25 Minuten kochen lassen. Die Äpfel vierteln, entkernen, jedes Viertel in 3 Spalten schneiden und mit dem Apfelessig mischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett 3 - 5 Minuten rösten.

Die Suppe mit dem Mixer fein pürieren und nochmals aufkochen. Die Äpfel mit dem Essig zugeben und 2 - 3 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Chilisauce würzen und mit Kürbiskernen und Crème fraîche servieren.

Fenchel-Birnen-Pizza mit Haselnüssen

Zutaten: 250 g Dinkelvollkornmehl, Salz, 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, 1/2 Würfel (21 g) frische Hefe, 1 EL Olivenöl, 500 g Fenchel, 2 EL Olivenöl, ca. 500 g Fenchel, 2 EL Olivenöl, 60 g Haselnusskerne, 400 g Birnen, 2 EL Butter, 2 EL flüssiger Honig, 1 Prise gemahlene Vanille, 150 g Creme fraiche, Pfeffer

Für den Teig das Mehl, 1 TL Salz, Kräuter und Öl mischen. Hefe in 150 ml handwarmen Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für den Belag den Fenchel putzen, halbieren, Strunk so herausschneiden, dass die Blätter am Strunk noch zusammen halten. Hälfte waschen und längs in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. 200 ml Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und die Fenchelscheiben darin ca. 3-5 Minuten blanchieren. Vorsichtig in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermengen.

Nüsse mittelgrob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Hälften in je 4 Spalten schneiden. Die Butter und den Honig in einer Pfanne zerlassen, Birnen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten karamelisieren. Vanille untermischen und beiseite stellen. Creme fraiche glatt rühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Backblech mit Öl bestreichen. Teig halbieren, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (Durchmesser ca. 26-28 cm) und auf das Blech legen. Creme fraiche auf die Teige streichen. Fenchelscheiben darauf verteilen, mit Birnenschnitzten belegen. Sud darüber träufeln, pfeffern und mit den Nüssen und dem Käse bestreuen. Im Backofen je ca. 10-12 Minuten backen, bis der Käse gebräunt ist.

Fenchel überbacken

Zutaten: 400 g Fenchel, 200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 100 g Mozzarella, 50 g Parmesan oder Pecorino, 100 ml Sahne, Pfeffer, Salz, 1/2 El Gemüsebrühe, 1 EL Kräuterfrischkäse

Die Fenchelknollen von den äußeren harten Blättern befreien, den Strunk abschneiden, die Knolle teilen und in einzelne Blätter zupfen (das Fenchelgrün aufheben!). Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin bissfest garen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Diese am Schluss kurz dazu geben und mitgaren lassen. Knoblauch schälen.

Parmesan reiben. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben und mit etwas von der Kochbrühe begießen.

Pfeffer darüber mahlen, durchgepressten Knoblauch und etwas Fenchelgrün darüber streuen, Sahne und ggf. einige Flöckchen Kräuterfrischkäse darüber geben, mit Mozzarella und Parmesan bedecken und bei 200 Grad überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist. Mit Baguette als Vorspeise oder mit Kartoffeln und Salat als Hauptspeise servieren.

Spirelli mit Auberginen-Feta Sauce

Zutaten: 1 kleine Aubergine, 1 Dose stückige Tomaten, 100 ml Gemüsebrühe, ca. 180 g Feta, ca. 30 g Pinienkerne, 50 ml Sahne, 250 g Spirelli, Salz, 1 EL getr. Oregano, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Pfeffer

Aubergine waschen und in Würfel schneiden.

Knoblauchzehe schälen und klein schneiden und mit dem Olivenöl kurz in der Pfanne anbraten, Aubergine und ebenfalls leicht anschwitzen. Nach ca. 2 Minuten die Tomaten dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz, Oregano und Pfeffer würzen. Auf kleine Stufe runter stellen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Feta in Würfel schneiden, Pinienkerne kurz anbraten und die Spirelli nach Anleitung bissfest garen. Nach den 10 Minuten Feta, Sahne und die Pinienkerne hinzugeben und nur noch auf der warmen Kochplatte lassen, bis die Nudeln fertig sind. Bei Bedarf nachwürzen.