



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.01. - 22.01.2023**

### **Brokkoli-Flan mit Blauschimmelkäse vom Blech**

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 150 g Gorgonzola oder Roquefort, 4 Eier, 100 g Creme fraiche, 250 ml Milch, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 TL getrockneter Oregano, 1 Zitrone, 1 Prise Muskat, schwarzer Pfeffer, Backpapier

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad vorheizen). Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli so darauf verteilen, dass er noch gut zusammenliegt. Käse mit einer Gabel zerbröseln oder klein würfeln und ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Eier mit Creme fraiche und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Kräuter kalt abbrausen, trocken schüttern, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Kräuter und Zitronenschale zur Eier- Milch-Masse geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse zwischen dem Brokkoli auf dem Blech gießen und ca. 35 - 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

### **Brokkoli-Hirse-Auflauf**

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 200 g Hirse, 250 ml Gemüsebrühe, 500 g Brokkoli, Salz, 100 g gekochter Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 100 g Creme fraiche, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln. Öl und 1 Ei Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen. Brokkoli in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Hirse in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Schinken würfeln. Die Hälfte der Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraiche und Eigelben unter die Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Vorsichtig unter die Hirse heben. Brokkoli zugeben. Die Hirse-Brokkoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform (20 x 12 cm) geben und mit 1 Ei Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

### **Reisgratin mit Zucchini**

Zutaten: 200 g Naturreis, Salz, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 400 g Zucchini, 200 g Tomaten  
1 TL zerdrückte Korianderkörner, schwarzer Pfeffer, 1 TL frischer Oregano oder 1/2 TL getrockneter, 100 g schwarze Oliven, 4 EL Sonnenblumenkerne, Fett für die Form, 100 g geriebener Edamer oder mittelalter Gouda

Den Reis in 1/2 l kochendes Wasser geben und in etwa 40 Minuten ausquellen lassen. Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Die Zucchini längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Mit den Zwiebeln dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, unter die Zucchini mischen und 1-2-Minuten weiterdünsten. Mit dem Koriander, Salz, Pfeffer und dem Oregano kräftig würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Reis mit dem Gemüse mischen, die Oliven und die Sonnenblumenkerne dazugeben und die Masse abschmecken. Eine Auflaufform fetten, die Masse hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

**Variante:** Anstelle von Naturreis können Sie auch Langkornreis oder Wildreis Mischung verwenden.

### **Zucchini-Möhren-Suppe**

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 100 g durchwachsener Speck, 3/4 l Gemüsebrühe, Zucchini, 150 g Möhren, Salz, schwarzer Pfeffer,

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Den Speck von der Schwarte befreien, klein würfeln, untermischen und etwa 5 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, langsam aufkochen und köcheln.

Inzwischen die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. die Möhren schälen, waschen und würfeln. alles in die Brühe geben und etwa 10 Minuten köcheln.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch servieren

### **Quinoa-Rote-Bete Salat auf Blattsalat**

Zutaten: 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Quinoa, 500 g Rote Bete, 150 g Zwiebeln, 1 Bund Dill, 125 ml Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 Kopf Salat, 150 g Feta Kidneybohnen (Dose, Abtropfgewicht)

Rote Bete ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten, schälen und 1 cm groß würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Im Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Rote Bete in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und zur Roten Bete geben. Dill abbrausen, trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden, Rest grob hacken.

1 EL für Garnitur zur Seite stellen und den Rest zur Roten Bete geben. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und ebenfalls zur Roten Bete geben. Quinoa untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 1 Stunde kühl stellen und erneut mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat waschen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Quinoa Salat daraufgeben, Feta grob zerbröseln und darüber verteilen, mit übrigem Dill bestreuen.