



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.10. - 11.10.2020

Tomaten-Fenchel-Quiche

Zutaten: ca. 500 g Blätterteig (aus der Kühlung oder tiefgekühlt), 100 g würziger Hartkäse, 200 g Fenchel, 300 g Tomaten, 1/2 Bund Thymian (alternativ 1 TL getrockneter), 200 ml m Sahne, 200 g Creme fraiche, 3 Eier, , 1 Msp Muskat, Salz, Pfeffer, Fett fürs Blech

Den Blätterteig nach Angabe vorbereiten. Das Blech fetten und mit dem Blätterteigplatten belegen, diese sich dabei etwas überlappen lassen, rundherum einen ca. 2 cm hohen Rand ausformen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backofen auf 220 °C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Käse fein reiben und auf dien Blätterteigboden streuen. Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Fenchel in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. und diese auf dem Blätterteig verteilen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf die Quiche setzen. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und gleichmäßig über die Quieche streuen. Für den Guss Sahne, Creme fraiche, Euer und Muskat gut verquirlen, salzne und pfeffern und vorsichtig zwischen die Tomaten auf die Quiche gießen. Sofort auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20-25 Minuten backen.

Nudeln mit Fenchel-Austernpilz-Sauce

Zutaten: 300 g Nudeln (Spaghetti oder Bandnudeln), 300 g Fenchel, 200 g Austernpilze, 1 Ei Butter, 2 TL Gemüsebrühe, 200 g Crème fraiche, Pfeffer, Salz, 2 Tomaten, 600 ml Wasser, etwas Saucenbinder

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

Die Fenchelknolle und die Austernpilze in mundgerechte Stücke zerteilen, die Fenchelstücke unter klarem Wasser am besten in einem Nudelsieb abspülen. Die Pilze nicht waschen, da sie sich schnell mit Wasser vollsaugen und dann sehr matschig werden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zuerst den Fenchel zugeben und einige Minuten am besten zugedeckt braten. Dann die Pilze zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ohne Deckel einige Minuten braten, ab und zu wenden.

Mit 600 ml Wasser aufgießen und die Gemüsebrühe darin auflösen . Crème fraiche zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Nudeln und der Sauce servieren.

Mangold mit Bratkartoffeln

Zutaten: 500 g Mangold, 700 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Bratöl, 1 Zitrone, 1 TL Koriandersamen, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Chiliflocken, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele quer in 1 cm lange Stücke, Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln, Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Rühren 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Mangoldstiele darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mangoldblätter und 100 ml Wasser zugeben. Blätter unter Rühren zusammenfallen lassen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.

Koriandersamen im Mörser fein zerstossen. Mit Kreuzkümmel, Kümmel, Chili und Schalenabrieb zu den Kartoffeln geben und ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten. Zitronensaft und Petersilie unter die Kartoffeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme fraiche unter den Mangold heben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und

Rotbarschfilet mit Mangold

Zutaten: 250 g Mangold, Salz, 1 Zitrone, 50 g Butter, 2 TL grüne Pfefferkörner, 2 Zweige Dill, 4 Blatt Pergamentpapier (30x30cm), 1 EL Öl, 4 Rotbarschfilets (je etwa 180 g), alternativ: Seelachsfilet

Mangold waschen, faserige Teile abschneiden. Blätter und Stiele hacken. In sprudelnd kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, sofort abgießen und eiskalt abschrecken, damit Farbe und Vitamine erhalten bleiben.

Von der Zitrone aus der Mitte Scheiben schneiden, die beiden Enden auspressen.

Zimmerwarme Butter mit dem Zitronensaft, einer Prise Salz, Pfefferkörnern und der Hälfte der gehackten Kräuter verkneten.

Pergamentblätter auslegen und mit Öl einpinseln. auf jedes Blatt eine Portion Mangold geben, etwas flach drücken und mit einem gewaschenen und gut abgetropften Fischfilet belegen. Dieses mit Flöckchen der vorbereiteten Würzbutter und Zitronenscheibenbelegen. Das Pergamentpapier zusammenfalten und zu festen Päckchen verschließen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Päckchen auf einen Rost legen und 20 Minuten in den Ofen schieben (Gas: Stufe 4). Auf vorgewärmte Teller legen, die Pakete öffnen und mit gehackten Dill bestreut servieren.

Dazu passen Kartoffeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten nach Vorheizen des Ofens, Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Gebratenen Austernpilze

Zutaten: 200 g Austernpilze, 1 EL Butter, 50 g Schinkenwürfel, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie, 100 ml Sahne,

Austernpilze putzen, nicht im Wasser waschen. Je nach Größe einmal oder zweimal durchschneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und hacken.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Butter in einer großen Pfanne auslassen, Speck und Zwiebeln darin glasig dünsten, dann die Pilze und die Hälfte der Petersilie dazugeben und unter gelegentlichem Wenden so lange braten lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Erst jetzt würzen und, wenn die Pilze eine goldbraune Farbe haben, die Sahne zum Verfeinern hineinrühren - noch einmal abschmecken und mit frischer Petersilie bestreut servieren.