



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.01. - 05.02.2023

Wirsinggemüse mit Kartoffelpüree und Paprika-Zwiebeln

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Salz, 300-350 ml Milch, 40 g Butter., 1 kg Wirsing, 120 g Zwiebeln, 40 g Butter, 1 EL Olivenöl, 200 g Crème fraiche, schwarzer Pfeffer, Muskat, 400 g Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver edelsüß

Für das Püree Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20-30 Minuten in Salzwasser weich kochen. Inzwischen für das Gemüse den Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Wirsing zugeben, mit 250 ml heißem Wasser ablöschen und ca. 15-20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen für die Paprika-Zwiebeln Zwiebeln schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für das Püree Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Milch erhitzen, Butter darin schmelzen lassen, mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse schlagen und das Püree mit Salz pikant abschmecken.

Crème fraiche ins Gemüse rühren und würzig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Zwiebeln Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Wirsing und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Zwiebeln übers Püree geben und servieren.

Wirsing-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten: Wirsing, ca. 300 g Rindergehacktes, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 200 g Käse, Butter, Paprikapulver

.Wirsing vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel schälen und würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das Hackfleisch zur Seite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin anschmoren, mit Paprika würzen, etwas Wasser dazugeben und gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Wirsing und Hackfleisch einschichten, mit der Sahne übergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Bataten Chili mit Kichererbsen

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g Bataten (Süßkartoffeln), 200 roter Paprika, 3 EL Bratöl, 2 TL Chiliflocken, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Paprikapulver rosenscharf, 2 EL Honig, 200 ml Gemüsebrühe, Kichererbsen aus der Dose (ca. 240 g Abtropfgewicht), 400 ml passierte Tomaten,

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Bataten schälen und etwa 1,5 - cm groß würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und vierteln. Die Viertel quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Bataten darin anbraten. Chiliflocken, Krezkümmel, Koriander, Paprikapulver und Honig untermühren. Mit der Brühe ablöschen und die passierten Tomaten zufügen. Aufkochen, Paprikawürfel zugeben und bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kichererbsen abgießen und zum Gemüse geben, Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Teelöffel kleine Flöckchen vom Ziegenkäse abstechen und auf das Chili geben.

Den Ziegenkäse kann man durch Crème fraiche ersetzen.

Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

Zutaten: 1 Butternut-Kürbis, 250 g säuerliche Äpfel. 100 g Zwiebeln, 3 EL Butter, 1/2 TL Currypulver, 40 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Orange, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Petersilie, 4 EL Crème fraiche

Den Kürbis vierteln, faseriges Gewebe und Kerne entfernen, Viertel schälen und 1,5 cm groß würfeln. Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem große Topf zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currypulver zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. 15 -20 Minuten im geschlossenen Topf auf mittlerer Hitze kochen, bis der Kürbis weich ist. Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft und Schalenabrieb zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit je 1 EL Crème fraiche und gehackten Petersilienblättern servieren

Risotto mit Butternut Kürbis

Zutaten: 1 Butternut Kürbis, 30 g Butter, 1 Zwiebel, 250 g Risottoreis (z. B. Arborio), 100 ml trockener Weißwein, 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer

Kürbi halbieren oder vierteln, Kerne entfernen und schälen. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Kürbisstücke in einen Dampfeinsatz geben. Ein paar cm Wasser in den Topf füllen und den Kürbis bei mittlerer - hoher Hitze dämpfen, bis er weich ist (ca. 10-15 Minuten). Kürbis abgießen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.. Den Reis untermühren. Bei mittlerer Hitze weiterdünsten und rühren bis der Reis glasig ist..Den WEißwein hinzufügen und weiterkochen, bis der Wein verdampft ist, dabei die ganze Zeit rühren. Nun den zerdrückten Kürbis und 1/3 der Brühe zugeben. Unter Rühren weiterkochen bis der RReis die Brühe aufgenommen hat. Die Hälfte der restlichen Brühe zugeben und ebenfalls so lange unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Rest der Brühe zufügen und rühren bis der Reis cremig ist. Zuletzt den Parmesan untermischen und sas Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.