



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.0.2 - 20.02.2022

Mediterraner Nudelauflauf

Zutaten: 500 g Spiralnudeln, Salz, 300 g Zucchini, 2 Paprikaschoten, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Olivenöl, 200 g Cherrytomaten, 4 Eier, 300 g Schlagsahne, 250 g Frischkäse, 400 g passierte Tomaten, 2 TL getrockneter Origan, 1 EL Balsamico Essig, 2 EL Tomatenmark, 60 g Pinienkerne, 1 Zwiebel, Pfeffer, 100 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Zucker

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Zucchini, Paprika waschen, putzen, in Scheiben bzw. in Streifen schneiden. Gemüse mit Rosmarin in 2 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern. Tomaten waschen, halbieren. Eier verquirlen, mit Sahne und 50 g Parmesan verrühren, würzen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Nudeln mit Gemüse und Tomaten mischen, in eine Auflaufform füllen. Eiersahne darübergießen. Mit zerbröckeltem Käse und übrigem Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten backen.

Knoblauch abziehen, würfeln. Im übrigen Öl andünsten. Tomatenmark zugeben, anrösten. Passierte Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Origan und Essig würzen. 5 Minuten einköcheln lassen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, über den Auflauf streuen. Mit Tomatensauce servieren.

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.

Blumenkohl mit Zitronen-Bröseln

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 2 TL gemahlener Koriander,
30 g Butter, 6 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer

Die Zitrone heiß abwaschen und gut abtrocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und beiseite stellen. Jetzt die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. In einem Topf Wasser und Salz zusammen mit dem Zitronensaft aufkochen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Stiel in kleinere Stücke schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und ohne Stiele fein hacken.

Blumenkohlröschen und Stielstücke in das kochende Wasser geben und ca. 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Anschließend über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, das Paniermehl und den Koriander untermischen und kurz anrösten. Zitronenschale und Petersilie zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zuletzt den abgetropften Blumenkohl untermischen und sofort servieren.

Dazu schmecken ganz Salzkartoffeln oder Ofenkartoffeln.

Käse-Apfel-Feldsalat mit Honig-Senf-Vinaigrette und Nüssen

Zutaten: 1 EL mittelscharfer Senf, 1 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz, 1 Zwiebel, 30 g getrocknete Datteln ohne Stein, 100 g Bergkäse, 250 g Äpfel, 100 g Feldsalat, 50 g Nüsse (Walnüsse, Paranüsse)

Für die Vinaigrette Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Öl, Essig, Pfeffer und Salz zugeben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Datteln in Ringe schneiden. Zwiebel und Datteln mit der Vinaigrette vermischen.

Den Käse in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Äpfel waschen, mit Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Käse und Äpfel in einer Salatschüssel mit der Vinaigrette mischen, Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, Pfanne vom Herd nehmen und Honig und Cayennepfeffer zugeben. Beides in der Pfanne schwenken, bis die Nüsse mit Honig überzogen sind. Feldsalat mit Käse-Apfel-Salat mischen. Salat auf Teller geben und mit Nüssen garniert servieren.

Blumenkohlartete mit Curry

Zutaten: Für den Teig: 200 g Dinkelmehl, Salz, 80 g kalte Butter, 100 g Sahnequark, 3 EL Milch, 1 Ei
Für den Belag: 1 Blumenkohl, Salz, 1 EL Butter, 400 g Sahnequark, 2 Eier, 1 gehäuftes
EL Curry, 2 EL gemahlene Mandeln, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 1 Zwiebel
Fett für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche

Das Mehl in eine Schüssel füllen, Salz, die Butter in kleinen Würfeln, den Quark, die Milch und das Ei dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in Salzwasser knapp 5 Minuten garen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Den Quark mit den Eiern, dem Curry und den Mandeln verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Zwiebelringe untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Form mit 26 cm Durchmesser einfetten, den Teig hineinlegen und einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

Den Blumenkohl auf dem Boden verteilen und die Quarkmischung gleichmäßig darüber geben. Die