



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.06. - 09.06.2024

Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

Zutaten: 1 EL Öl, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote,
200 g Möhren, 2 Paprikaschoten, 1/2 Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 TL Sojasauce

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili entkernen und ebenfalls klein hacken. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, beides klein schneiden und in den angebratenen Gewürze anbraten. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist. Dazu Reis servieren.

Geschmortes Hähnchenfilet mit Spitzkohl in Senfsauce

Zutaten: 300 g Hähnchenfilet, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Spitzkohl, Salz, Pfeffer, 200 ml
Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2 TL Senf, Zucker, 20 g Kräuterbutter, Petersilie

Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze anschließend weitere 6 Minuten von jeder Seite braten. Inzwischen Zwiebel schälen und grob würfeln.

Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, kurz warm halten. Zwiebeln und Kohl in das Bratfett geben und unter Wenden kurz anbraten.

Mit Brühe und Sahne ablöschen. Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Aufkochen, Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen. Fleisch darauflegen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren.

Fleisch mit je einer Scheibe Kräuterbutter und Petersilie garniert darauf anrichten.
Dazu Kartoffelpüree servieren.

Pasta mit Stielmus

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Oricchiette), 300 g Stielmus, 100 g Parmesan oder 1 EL Olivenöl, Pecorino, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets (in Öl), Salz, Pfeffer

Stielmus waschen, grob schneiden und für 10 Minuten in Salzwasser kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und leicht ausdrücken. Im Kochwasser die Nudeln al dente kochen. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Sardellen hinzufügen und auflösen. Knoblauch und Chili klein würfeln und hinzufügen und leicht anbraten. Nun das Gemüse hineingeben und kurz mitbraten. Etwas Nudelwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Nudeln in die Soße geben und alles miteinander vermischen. Parmesan oder Pecorino reiben darauf streuen und heiß servieren.

Stielmus nach Münsteraner Art

Zutaten: ca. 350 g Stielmus, 2 Zwiebel, 35 g durchwachsener Speck, 1 Mettendchen, 300 g Kartoffeln, 1 Scheibe Pumpernickel, 50 ml Malzbier, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraiche, 1/2 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Muskat, 30 g Butter

Pumpernickel fein zerbröseln und im Malzbier einweichen. Das Stielmus waschen und verlesen. Die Stiele in 0,5 cm lange Stücke und die Blätter in ca. 2 cm lange Streifen schneiden. Den Speck und das Mettendchen würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen und den Speck, die Zwiebeln und die Mettenden hinzufügen. Schön knusprig anbraten, damit sich der Geschmack gut entfalten kann.

Das Stielmus inkl. der Stiele hinzugeben und etwas anschwitzen lassen. Mit dem abgetropften, aber noch nassen Schwarzbrot (Pumpernickel) ablöschen. Nun die Kartoffeln und die Brühe dazugeben.

Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden.

Solange weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit im Topf etwas eingekocht ist. Dann die Crème fraiche und Schnittlauch hinzugeben, mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Lauch-Gratin mit Nusskruste

Zutaten: 500 g Porree, Fett für die Form, 100 g roher Schinken in dünnen Scheiben, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 500 ml Milch, 150 g Gorgonzola, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g gehackte Haselnuskerne, 50 g Semmelbrösel, 2 Sardellenfilets (Glas), 1/2 Bund Petersilie, 5 EL Olivenöl

Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 !C) vorheizen. eine Auflaufform einfetten. Lauch quer halbieren, mit Schinken umwickeln. Röllchen in die Auflaufform legen. Brühe angießen, Form mit ALufolie abdecken. Lauch im Ofen 20 Minuten garen.

Inzwischen Knoblauch abziehen, fein hacken. Butter im Topf zerlassen, Knoblauch darin andünsten. Mehl einrühren, 2 Minuten mitdünsten. Mit Milch angießen und unter Rühren aufkochen. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gewürfelten Käse einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Haselnüsse mit Semmelbröseln mischen. Kapern und Sardellen hacken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit dem Öl vermischen. Lauch aus dem Ofen nehmen und mit der Béchamel-Sauce sbegießen. Nussmasse daraufgeben, die Röllchen im Ofen 25-30 Minuten backen.