



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.08. - 03.09.2023**

### **Chinakohl-Tomaten-Salat**

Zutaten: 1/2 Chinakohl, 200 g Tomaten, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne,  
100 g Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Chinakohl putzen, waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten und Schnittlauch waschen

Den Kohl, die Tomaten und den Schnittlauch klein schneiden und mit der Sahne, dem Joghurt vermischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

### **Gedünsteter Chinakohl**

Zutaten: 1 Chinakohl, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 6 EL Schlagsahne, 150 ml Gemüsebrühe,  
1 Tomate, Pfeffer, Curry, 2 EL Kresse

Den Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk eventuell entfernen, den Chinakohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel im Öl andünsten. Das Currypulver dazugeben und mitdünsten.

Die Sahne und die Gemüsebrühe zugießen und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Chinakohl und Tomate zur Sauce geben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Kresse bestreut servieren.

### **Sardische Tomatensoße mit Vollkornnudeln**

Zutaten: 250 g Vollkornnudeln, 500 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Tasse Olivenöl, je 1 frischer Zweig Basilikum und Petersilie, 1/2 TL Kräutersalz, 1Msp. weißer Pfeffer, 1 TL frisch gehackter Oregano, 5 EL geriebener Parmesankäse

Vollkornnudeln in sprudelndem Wasser gar kochen.

Für die Soße die Tomaten häuten (vorher mit heißem Wasser überbrühen), entkernen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen und vierteln.

Das Öl erhitzen, Knoblauch darin braun braten und herausnehmen. Die kleingeschnittenen Kräuter, die Tomaten und die Gewürze zugeben. Alle 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Knoblauch und zuletzt Oregano untermischen.

Die Soße über die Nudeln geben und mit Parmesankäse bestreuen.

### **Fränkischer Kohlrabieintopf**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 250 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 25 g Butter, 1/2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 l Brühe

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Das gewaschene Kohlrabigrün (nur die feinen, kleinen Blättchen benutzen) fein hacken.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln dazugeben, mit Mehl bestäuben, würzen, die Brühe zugießen und 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Zum Schluß das Kohlrabigrün unterziehen. Dazu passen Nürnberger Rostbratwürste, aber auch Dinkelbratlinge.

### **Kohlrabi-Lasagne**

Zutaten: 2 Kohlrabi, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 30 g Bergkäse, 50 g Creme fraiche, 50 g Joghurt, Pfeffer, 1 MSp Muskat, 1 Prise Zucker

Kohlrabi schälen und von der kurzen Seite in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse fein reiben. Creme fraich mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker cremig rühren. Eine Auflaufform einfetten, mit einem Drittel der Kohlrabischeiben auslegen, mit einem Drittel der Creme fraiche Masse bestreichen und die Hälfte der Lauchzwiebeln darüber verteilen. Vorgang zwei Mal wiederholen. Das letzte Creme-fraiche-Drittel mit dem Bergkäse mischen und auf den Auflauf verteilen. Ca. 30 Minuten backen.

### **Tomatenbutter**

Zutaten: 2 Tomaten, 1 Schalotte, 1 TL Butter, 100 g weiche Butter, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1/2 TL Paprikapulver

Tomaten für 1 Minute in kochendes Wasser geben., abschrecken und häuten.

Tomaten halbieren, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. 1 TL Butter erhitzen und Tomaten und Schalotte darin 3-4 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Die Butter mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver verrühren. Tomaten einrühren. Butter in Schälchen füllen, kalt stellen. Gekühlt bis zu 2 Wochen haltbar.