



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.01. - 04.02.2024

Flammkuchen mit Zucchini

Zutaten: 250 g Vollkornmehl, 1 Eigelb, 3 EL Öl, 1 TL Salz, 120 ml Wasser, 300 g Zucchini, 100 g Gorgonzola, 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 50 g Rucola, 1 EL Olivenöl

Das Mehl mit dem Eigelb, Öl, Salz und Wasser verkneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur etw 30 Minuten ruhen lassen.

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel der Länge nach in Streifen schneiden.

Gorgonzola und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig in 2 Portionen teilen und jeweils hauchdünn auf einem Backpapier ausrollen. Mit der Käsecreme bestreichen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen.

Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene nacheinander jeweils ca. 15 Minuten backen.

Rucola putzen und waschen. Rucola auf die Flammkuchen verteilen und etwas Olivenöl darüber geben. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Gnocchi mit Zucchini-Mandelmus-Sauce

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 400 g Zucchini, 1 Bund Basilikum, 6 EL Mandelmus, 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Bratöl, 1 Packung Gnocchi (Kühltheke), 2 EL Butter

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, einige für die Garnitur zur Seite legen und den Rest fein hacken.

Mandelmus mit Brühe glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazupressen und kurz mit anschwitzen. Zucchini zugeben und 5 Minuten mitbraten. Ab und zu umrühren.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Gnocchi darin ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten.

Mandelmus mit Zucchini vermischen, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehacktes Basilikum unterrühren. Gnocchi auf Teller verteilen, Zucchini-Mandelmus-Sauce darübergeben und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Brokkoli-Cremesuppe mit Cashewkernen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 40 g Zwiebeln, je 1/2 TL Fenchelsamen und Koriandersamen, 1 EL Ghee oder Kokosöl, 1 Prise Muskat, Pfeffer, 50 g Cashewkerne, Salz

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Fenchelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Ghee in einem Topf erhitzen und alle Gewürze darin einige Sekunden anrösten. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Brokkoli und Cashewkerne zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten mit anbraten. 500 ml Wasser zugießen, salzen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 schöne Röschen herausnehmen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und für die Garnitur zur Seite legen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, auf Teller portionieren und mit den Brokkolischeiben garniert servieren.

Rote Bete-Apfel-Crumble mit Parmesan-Haselnuss-Streuseln

Zutaten: 40 g Parmesan, 100 g Weizenmehl, Salz, 60 g Butter, 25 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 500 g Rote Bete, 200 g Äpfel (säuerlich), 50 ml Apfelsaft, 1 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamico Essig, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl,

Für die Streusel Parmesan fein reiben. Mit Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter würfeln und zugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verkneten. Kühl stellen.

Backofen auf 190 ° C (Umluft 170 °C) vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und vierteln. Äpfel waschen, ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und Äpfel ca. 2 mm dick hobeln oder schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in eine Auflaufform mischen.

Apfelsaft, Ahornsirup, Essig und Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen und alles gut vermengen. Weiter für die Streusel Haselnusskerne grob hacken, locker mit den Streuseln mischen und über das Gemüse streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

Postelein-Birnen-Salat

Zutaten: 100 g Winterpostelein, 2 Birnen, 3 EL Orangensaft, 1 TL Senf, 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer

Den Postelein verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Für das Dressing den Orangensaft, den Senf, den Balsamico, das Salz, den Pfeffer, den Rohrzucker und das Olivenöl verrühren und abschmecken. Die Zwiebel schälen und fein gehackt zum Dressing geben.