



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.03. 19.03.2023

Apfel-Feldsalat

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 Orangen, 30 g Cashewnüsse,
100 g Zwiebeln, 200 g Möhren, 200 g Äpfel, 1 TL mittelscharfer Senf,
2 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfenlassen. Orangen schälen und filetieren, dabei abtropfenden Saft auffangen.

Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Möhren schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Alles in einer Schüssel vermischen.

Für das Dressing aufgefangenen Orangensaft, Senf, Honig, Zitronensaft, 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen. Das Öl einrühren. Salt mit dem Dressing vermischen und servieren.

Nudeln mit Blumenkohl in Senfbutter

Zutaten: 1/2 Tasse Butter (wahlweise auch Oliven- oder Sojaöl), 3 EL Dijon-Senf,
2 Knoblauchzehen, 2 EL Petersilie, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer,
2 Tassen Blumenkohl (in kleine Röschengeschnitten), 500 g Bandnudeln

Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Die weiche Butter mit dem Senf mischen.

Knoblauch schälen, schneiden und im Mörser mit einer großen Prise Salz zerstampfen (oder eine Knoblauchpresse benutzen). Gehackte Petersilie und fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und noch ein wenig weiterstoßen, damit sich das Aroma entfaltet. Mischung mit Pfeffer würzen und unter die Butter mengen.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit einem TL Salz und einem EL Öl zum Kochen bringen. Nudeln in das kochende Wasser geben. Mit frischen Nudeln Blumenkohl gleich mit hineingeben, sonst erst in den letzten zwei Minuten.

Sobald sie gar sind, in einen Durchschlag gießen, dann Nudeln und Blumenkohl in eine große Pfanne geben, wobei ruhig noch etwas Wasser mit hineintröpfeln kann.

Die vorbereitete Butter hinzufügen und bei mäßiger Hitze Nudeln und Gemüse darin schwenken, bis alles überall gleichmäßig bedeckt ist. Dabei die Hitze so niedrig halten, daß die Butter keine Blasen schlägt oder brät - das verändert das Aroma.

Variante: ggf. Blumenkohlröschen bißfest vorkochen und erst in der Pfanne zu den Nudeln geben.

Blumenkohl-Käse-Suppe

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Schmelzkäse, 500 ml Milch, 3 EL Butter, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in 500 ml Salzwasser in 15 Minuten gar kochen. Dann auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen.

Butter und Mehl im Topf anschwitzen, unter Rühren mit der Milch und 250 ml Blumenkohlsud aufgießen. Etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, den Käse darin schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Schluss die Blumenkohlröschen in die Suppe geben und heiß werden lassen.

Hähnchen-Zucchini-Auflauf mit Tortilla-Chips

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Zucchini, 150 g Kidneybohnen aus der Dose, 100 g Maiskörner aus der Dose, 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 300 g Tomaten, Zucker, Kreuzkümmel, 50 g Tortilla-Chips, 100 g Cheddar

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Hähnchenfilet trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Die Zucchini zugeben und kurz mit anbraten. Mais, Bohnen und Hähnchen hinzufügen. Die Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen und in eine Auflaufform geben.

Den Cheddar reiben. Die etwas zerbröselten Chips auf den Auflauf geben und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten im Ofen überbacken.

Tomaten-Rührei

Zutaten: 1 Schalotte, 200 g Zucchini, 1 EL Öl, 5 Eier, Salz, Pfeffer, 150 g Tomaten, 1 EL gehackte Petersilie

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Zucchini darin 2 - 3 Minuten andünsten.

Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen. Alles unter Rühren fertig braten.

Die Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder achteln und zum Schluß mit der Petersilie unter das Rührei geben

Penne in Möhren-Greyerzer-Sauce

Zutaten: 500 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 100 g Greyerzer, 1 EL Butter, 100 ml Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe, 400 g Penne, Salz, 200 g Creme fraiche, Pfeffer

Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Greyerzer fein reiben.

Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen und im offenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen.

Crème fraiche unter die Möhren rühren, dann den Käse zufügen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 3 Minuten bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben, mit der Sauce vermischen und im geschlossenen Topf ca. 1 Minute durchziehen lassen.