



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.12. - 27.12.2020

Rotkohlquiche

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 125 g kalte Butter, 1 Ei, 200 g Zwiebeln , ca. 700 g Rotkohl, 2 EL Bratöl, 3 EL dunkler Balsamico Essig, 1/2 TL gemahlene Nelken, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 150 ml Gemüsebrühe, 250 g Äpfel, 2 TL Thymian, 3 EL rotes Johannesbeergelee, Pfeffer, 2 Eier, 150 g Feta, 200 g Crème fraiche, Fett für die Form, Quicheform 28 cm

Für den Teig Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Butter würfeln und mit dem Ei zum Mehl geben und zu einem homogenen Teig verkneten. 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in 2 mm breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Rotkohl zugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten dünsten. Mit Nelken und Kreuzkümmel würzen. Die Brühe angießen und im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel längs halbieren und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Thymian und dem Johannesbeergelee unter den Rotkohl rühren und weitergaren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Den Kohl kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Für den Guss Eier mit Crème fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Form fetten. Den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen ca. 1 cm hohen Rand formen. Rotkohlmischung auf den Teigboden verteilen und den Guss gleichmäßig darüber geben. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und die Quiche damit bestreuen. Ca. 45 Minuten backen. Vorm Anschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Apfel Rotkohl

Zutaten: ca. 1 kg Rotkohl, 1 Zwiebel, 2 Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 50 g Butter, 1/8 l Wasser, 3 EL Essig, 1/2 l Johannesbeergelee, 2 Nelken, 1 EL Zucker, Salz, 1 Prise Piment

Rotkohl putzen, den Kopf vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Äpfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Äpfel darin andünsten. Den Rotkohl zufügen. Wasser, Essig und Johannesbeergelee darübergießen. Die Gewürze zufügen und bei niedriger Temperatur zugedeckt in etwa 1 1/4 Stunden weichkochen. Nochmal abschmecken.

Champignon-Brokkoli-Pfanne

Zutaten: 1 EL Öl, 300 g Brokkoli, 180 g Steinchampignons, 100 ml Sahne, 1 TL Mehl, 1/2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, auch den Stiel von der holzigen Rinde befreien und kleinschneiden. Die Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren.

Währenddessen in einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig werden lassen, dann die Pilze anbraten. Mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Sahne zu den Pilzen geben. Den Brokkoli abgießen und unter die Pilze heben.

Mit dem Rest der Sahne das Mehl glattrühren und in die Pilzpfanne einrühren. Vom Feuer nehmen, evtl noch nachsalzen.

Feines Brokkolisüppchen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 1/2 EL Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Garam masala, 1/2 TL gemahlener Koriander, Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen. Stiele längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Beides separat beiseite legen. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Brokkoli und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten, Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten im halb offenen Topf garen.

Suppe mit Garam masala, Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zugeben und weitere ca. 8 Minuten im halb offenen Topf garen. 50 g Creme fraiche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Gewürzen abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, mit übriger Creme fraiche garnieren, auf Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geröstetem mit Frischkäse bestrichenem Brot servieren.

Tipp: Garam masala ist eine indische Gewürzmischung. Als Ersatz können Sie die Suppe auch mit einem milden Curry würzen

Feldsalat mit karamelierten Maronen

Zutaten: 200 g Maronen (oder 150 g vakuumierte geschälte), 100 g Feldsalat, 50 g Zwiebeln, 50 g Steinchampignons, 1 Orange, 1/2 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer, Salz, 3 EL heller Balsamico-Essig, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 30 g flüssiger Honig, 1 EL Rohrzucker, 40 ml Orangensaft, 4 Scheiben Ciabata

Die Maronen an der runden Seite kreuzweise ca. 3 mm tief einschneiden. In kochendem Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, abgießen, zurück in den Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und nach und nach schälen.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in sehr fein Halbringe schneiden. Die Orange schälen, filetieren und in kleine Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Feldsalat, Zwiebeln, Orangen und Pilze in eine Schüssel geben. Senf, Pfeffer, Salz, Essig und Öl zu einem cremigen Dressing mischen.

Den Knoblauch schälen. Honig und Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun karamelisieren lassen. Knoblauch dazupressen, Salz und Maronen untermischen. Mit Orangensaft ablöschen, unter Rühren aufkochen und einreduzieren lassen, bis eine zähflüssige Sauce entsteht. Kurz abkühlen lassen. Ciabatta Scheiben im Toaster toasten. Salat mit dem Dressing vermischen, auf Teller portionieren und Maronen samt Sauce darauf verteilen. Das Brot dazu servieren.