



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.02. - 06.03.2022**

### **Bandnudeln mit Austernpilze**

Zutaten: 200 g Austernpilze, 2 Tomaten, 1/2 Bund Petersilie, 3 Zweige Thymian, 2 Knoblauchzehen, 200 g Bandnudeln, Salz, Pfeffer. 100 ml Weißwein, 1 EL Butter, 50 ml Sahne, 50 g Butter

Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, enthäuten und würfeln. Kräuter und Knoblauch klein hacken. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Pilze in Butter anbraten. Tomaten, Kräuter und Knoblauch dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Die gekühlte Butter in kleine Würfel schneiden. Kalte Butterstückchen einrühren, die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bandnudeln mit der Sauce vermischen und heiß servieren.

### **Schwarzwurzeln mit Souffléhaube**

Zutaten: ca. 1 kg Schwarzwurzeln, Essig, Salz,  
für die Souffléhaube: 30 g Butter, 30 g Weizenvollkornmehl, 100 g Sahne, 3 Eier.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden. Die Stangen in 3-4-cm große Stücke schneiden und in Salzwasser in 10-15- Minuten bissfest garen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl darin anschwitzen. Die Sahne und 200 ml Kochwasser einrühren. die Sauce unter Rühren aufkochen, dann abkühlen lassen.

Den Käse reiben. Die Eier trennen. Die Eigelbe und den Käse nacheinander in die Mehlschwitze rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Eiweiße steif schlagen. Eine Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Eischnee vorsichtig unter die Mehlschwitze heben.

Die Schwarzwurzeln in die Form geben, die Soufflémasse darüber gießen. Das Soufflé im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 20-25-0Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Tip: Da der milchige Saft roh geschälter Schwarzwurzeln die Hände verfärbt, wird empfohlen, das Gemüse unter Wasser zu schälen

### **Wurzelgemüse-Pommes in scharfer Parmesan-Panade mit Kräuterquark**

Zutaten: je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie, 500 g Magerquark, 70 ml Sprudelwasser, schwarzer Pfeffer, 300 g Möhren, 300 g Schwarzwurzeln, 7 EL Mehl, 220 ml Milch, 2 TL Dijonsenf, 200 g Parmesan,, 1/2 Bund Petersilie, 1 TL Chiliflocken, 5 EL Bratöl

Kräuter für den Quark kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Quark mit dem Sprudelwasser anrühren, Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen. Möhren und Schwarzwurzel (s. Tipp Rezept oben) schälen und in ca. 6 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. 1 EL Mehl mit 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer in einem tiefen Teller mischen. In einem zweiten tiefen Teller übrige 6 EL Mehl mit Milch und SEnf zu einem sämigen Teig rühren. Parmesan in einen dritten tiefen Teller feinreiben.. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken und zum Parmesan geben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Falls keine Chiliflocken vorhanden sind, diese durch ein wenig Cayennepfeffer ersetzen. Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Möhren und Schwarzwurzeln nacheinander zunächst in Mehl, dann in Mehl-Milch-Mischung und dann in der Parmesanmischung wenden. Bratöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Das GEMüse darin portionsweise rundherum vorsichtig ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dabei nicht zu oft wenden, im Ofen warmhalten. Heiße Gemüse-Pommes mit dem Kräuterquark servieren.

### **Griechische Nudelpfanne**

Zutaten: 1 Knoblauchzehe, 2 Zucchini, Artischockenherzen (entweder frisch aus der Kühlung oder aus dem Glas, ca. 150 g), 300 g griechische Reisnudeln (oder Risoni oder kleine Hörnchennudeln), Salz, 2 EL gehobelte Haselnüsse oder Mandeln,

Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Artischocken falls aus dem Glas abtropfen lassen und vierteln. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Nüsse oder Mandeln und Knoblauch in 1 EL heißer Butter anrösten, herausnehmen. Zucchini und Artischocken im Bratfett und in 1-2 EL Butter anrösten, in 5-7 Minuten unter Rühren fertig garen. Salzen und pfeffern. Die Nudeln abgießen und unterheben.

Petersilie und Thymian waschn, trocken schleudern, abzupfen u d mit dem Knoblauch-Mix und dem Öl verrühren. Die Mischung unter die Nudeln mischen. Den Feta zerbröseln, übr die Nudelpfanne streuen und servieren.

### **Zucchini-suppe**

Zutaten: 500 g Zucchini, 500 ml Brühe (Gemüse, Hühner. Oder Rinderbrühe), 2 Zwiebeln, 100 g Schinken oder Schinkenwürfel, etwa Öl, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini zusammen mit der Brühe in einen Topf geben, 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Schinken in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten, bis sie eine hellbraune Farbe angenommen haben. Die Schinkenstreifen ebenfalls leicht anbraten. Wenn die Zucchini weich sind, diese pürieren. Die Zwiebeln und den Schinken zur Suppe geben. Abschmecken (Vorsicht mit Salz, je nachdem wie salzig der Schinken ist) und mit der Petersilie bestreut servieren.