



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 26.09. - 02.10.2022

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven, 40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche, etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stiele kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken.

Falls frische Kräuter vorhanden sind, können auch diese verwendet werden.

Brokkoli-Käse-Omelett

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 10 Eier, 100 ml Schlagsahne, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1 Bund Petersilie, nach Belieben eine Chilischote, 200 g Cheddar, 2 EL Butter

Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel schälen, klein würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in wenig kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und trocknen lassen.

Eier mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Cheddar reiben.

Ofen auf 80 ° C (Umluft 60 ° C) heizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen, ein Viertel des Brokkolis darin andünsten. Eimasse gut durchrühren, ein Viertel davon auf den Brokkoli geben. Omelett bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen. 50 g Käse darauf verteilen, Omelett umklappen. Auf einem Blech oder einer Servierplatte im Ofen warmhalten. Aus den übrigen Zutaten drei weitere Omeletts backen.

Petersilie und evtl. Chili über das Omelett streuen und mit Salat servieren

Penne mit Fenchel

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Fenchel, 3 EL Olivenöl,
1 Dose stückige Tomaten, 1 TL Fenchelsaat, Salz, 1/2 TL Zucker
400 g Penne, ca. 200 g Bratwurst, 50 g Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün aufheben. Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Fenchelsaat kurz darin andünsten. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelstreifen dazugeben und 5 Minuten andünsten. Die Tomaten zufügen. Mit 100 ml Wasser die Dose ausspülen und die Flüssigkeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles etwa 10 Minuten mit halb geöffnetem Deckel einkochen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Würste mehrfach anstechen, braten und dabei mehrfach wenden.

Nudeln abgießen und tropfnass zur Fenchel-Tomaten-Masse geben. Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und mit den Nudeln mischen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln mit gehacktem Fenchelgrün und Parmesan servieren

Fenchel in Weißwein-Curry-Rahm

Zutaten: 500 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
2 EL Wasser, 100 ml Weißwein,
100 ml Sahne, 1 TL mildes Currypulver, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Speisestärke

Fenchel putzen, waschen, vierteln und Strunk so heraus schneiden, dass die Blätter noch daran zusammenhalten. Zwiebeln schälen, halbieren und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig anschwitzen, Fenchelviertel auf die Zwiebel-Knoblauch-Mischung schichten, ca. 2 EL Wasser angießen, Topf schließen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten dünsten, bis der Fenchel weich aber noch bissfest ist.

Fenchel aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. In den verbliebenen Sud den Weißwein und die Sahne rühren. Mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, zur Soße geben und unter Rühren aufkochen lassen. Fein abschmecken. Fenchel zurück in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel noch einmal kurz erwärmen. Dazu Reis servieren.

Tomaten-Mozzarella-Strudel

Zutaten: 300 g Blätterteig (TK oder aus der Kühltheke), 100 g Schinkenwürfel,
150 g Mozzarella, 250 g Tomaten, 100 g Quark, Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano,
1 TL Thymian (frisch gehackt oder getrocknet)

Backofen auf 210° - 220° C vorheizen.

Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls in kleine Stücke / Würfel schneiden. Tomaten, Mozzarella und Schinkenwürfel mit dem Quark gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Blätterteig ausrollen, Füllung darauf geben und vorsichtig von der langen Seite her aufrollen. Im Ofen 30 - 35 Minuten backen.

Tipp:

Strudel vor dem Backen mit Sahne einpinseln.