



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.07. - 16.07.2023

Ratatouille

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschieben. Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen. Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gar dünsten. Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Gedünsteter Chinakohl

Zutaten: 1 Chinakohl, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 6 EL Schlagsahne, 150 ml Gemüsebrühe,
1 Tomate, Pfeffer, Curry, 2 EL Kresse

Den Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk eventuell entfernen, den Chinakohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel im Öl andünsten. Das Currypulver dazugeben und mitdünsten.

Die Sahne und die Gemüsebrühe zugießen und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Chinakohl und Tomate zur Sauce geben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Kresse bestreut servieren.

Chinakohl-Eiersalat

Zutaten: 500 g Chinakohl, 1/2 l Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 2 EL Mayonnaise, 1 EL geriebener Meerrettich, Meersalz, Honig, Essig, 4 hartgekochte Eier

Chinakohl in Streifen schneiden, in der Gemüsebrühe aufkochen und abtropfen lassen. 4 EL warme Brühe mit Frischkäse, Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Honig und Essig abschmecken.

Kohlstreifen mit der Salatsoße und den grob gewürfelten Eiern mischen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Aubergine und Zucchini mit Feta

Zutaten: 300 g Zucchini, 300 g Aubergine, 300 g Feta, 50 g Pinienkerne, 100 g getrocknete Tomaten, 1 TL getrockneter Thymian, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Aubergine und Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 10 Min. ziehen lassen und dann mit einem Küchentuch abtupfen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Feta in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen- und Zucchinis Scheiben von beiden Seiten braun braten. Auf einem Küchentuch entfetten. Eine Auflaufform einfetten und dann die Auberginen- und Zucchinis Scheiben mit den Fettscheiben schuppenförmig darauf verteilen. Pinienkerne, Tomatenwürfel und Thymian darüber streuen. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Den Auflauf unter dem Grill 5 - 10 Min. garen.

Zucchini-Kapern-Risotto

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas), 250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten, salzen.