



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.02. - 13.02.2022

Wirsing in Senfrahm

Zutaten: 1 Wirsing, 30 g Butter, 2 Zwiebeln, 1/2 TL Zucker, 125 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2 EL körniger Senf, Salz, Pfeffer, nach Wunsch gemahlener Kümmel

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden. 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und abschrecken.

Fett erhitzen, Zwiebel und Zucker darin andünsten, den leicht ausgedrückten Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, den Senf zugeben und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmelpulver abschmecken.

Schmeckt ausgezeichnet zu gebratener Entenbrust und Schupfnudeln), auch zu Gans, Wild oder einfach Bratwurst denkbar!

Wirsing-Quiche mit Apfel

Zutaten: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz
1 Wirsing, 2 EL Bratöl, Pfeffer, 50 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 200 g Äpfel, 200 g Creme fraiche, 1 EL Senf, 2 Eier, Muskat, 150 g Käse (Emmentaler oder Bergkäse),

Für den Teig Mehl, Butter, Ei, 2 EL kaltes Wasser und 1/2 TL Salz verkneten bis ein homogener Teig entsteht.. Die Springform fetten. Den Teig in die Form geben, fest drücken und einen kleinen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

Wirsing putzen, achteln, den Strunk entfernen. die Achtel in 2 cm breite Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und den Wirsing darin etwa 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 190 C. vorheizen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Nüsse zum Wirsing geben.

Crème fraiche, Senf, Eier, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Den Käse fein reiben. Die Hälfte unter den Guss heben.

Das Gemüse auf dem Boden verteilen. Den Guss darüber gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen.. Die Quiche etwa 45 Minuten backen

Fischfilet mit Mangold

Zutaten: 250 g Mangold, Salz, 1 Zitrone, 50 g Butter, 2 TL grüne Pfefferkörner, 2 Zweige Dill,
4 Blatt Pergamentpapier (30x30cm), 1 EL Öl, 4 Fischfilets (z. B. Seelachs) à 150 g

Mangold waschen, faserige Teile abschneiden. Blätter und Stiele hacken. In sprudelnd kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, sofort abgießen und eiskalt abschrecken, damit Farbe und Vitamine erhalten bleiben.

Von der Zitrone aus der Mitte Scheiben schneiden, die beiden Enden auspressen.

Zimmerwarme Butter mit dem Zitronensaft, einer Prise Salz, Pfefferkörnern und der Hälfte der gehackten Kräuter verkneten.

Pergamentblätter auslegen und mit Öl einpinseln. auf jedes Blatt eine Portion Mangold geben, etwas flach drücken und mit einem gewaschenen und gut abgetropften Fischfilet belegen. Dieses mit Flöckchen der vorbereiteten Würzbutter und Zitronenscheibenbelegen. Das Pergamentpapier zusammenfalten und zu festen Päckchen verschließen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Päckchen auf einen Rost legen und 20 Minuten in den Ofen schieben (Gas: Stufe 4). Auf vorgewärmte Teller legen, die Pakete öffnen und mit gehackten Dill bestreut servieren.

Dazu passen Kartoffeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten nach Vorheizen des Ofens, Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Mangold mit Bratkartoffeln

Zutaten: 500 g Mangold, 700 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Bratöl, 1 Zitrone,
1 TL Koriandersamen, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma,
1 TL Chiliflocken, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele quer in 1 cm lange Stücke, Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln, Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Rühren 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Mangoldstiele darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mangoldblätter und 100 ml Wasser zugeben. Blätter unter Rühren zusammenfallen lassen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.

Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Mit Kreuzkümmel, Kümmel, Chili und Schalenabrieb zu den Kartoffeln geben und ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten. Zitronensaft und Petersilie unter die Kartoffeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme fraiche unter den Mangold heben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Mangold servieren

Drillinge (kleine Kartoffeln) aus dem Backofen

Zutaten: 20 kleine Kartoffeln, 3 Knoblauchzehen, 3 Zweige Rosmarin, Olivenöl, Salz

Drillinge abwaschen und abtrocknen, in eine Auflaufform o.ä. verteilen und mit Olivenöl beträufeln, so dass der Boden der Auflaufform bedeckt ist. Knoblauch schälen und halbieren und in der Form verteilen. Die Rosmarinzwige zugeben und Salz würzen.

Bei 200 Grad (Ober-Unterhitze) ca. 30 Minuten garen, in der Zeit zweimal wenden.

Passt gut zu Kurzgebratenem oder als Beilage zum Grillen, sowie Kräuterquark.