



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.02. - 27.02.2022**

### **Fenchel mit Hackfleischkruste**

Zutaten: 400 g Fenchel, 1/4 l Gemüsebrühe, 50 ml Wein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 EL Butter, 50 g Creme fraiche, 1 EL gehackte Petersilie, 150 g Hackfleisch, 1/2 EL Sonnenblumenöl, 50 g geriebener Parmesan

Fenchelknollen putzen, dabei die äußeren, harten Rippen entfernen und die Stiele stutzen. Die Knollen waschen. Das Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseite stellen. Nun die Knollen halbieren.

Die Brühe zusammen mit dem Wein zum Kochen bringen und den Fenchel im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Fenchel aus dem Topf herausnehmen, die Brühe aufbewahren. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin kräftig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Wenden gut durchbraten. Dann den Pfanneninhalt kräftig würzen. Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Die Fenchelknollen mit den Schnittflächen nach oben hineinsetzen und die Hackfleischmasse darauf verteilen. Von der Brühe etwa 100 ml abnehmen und mit der Crème fraiche sowie der Petersilie verrühren. die Fenchelknollen damit beträufeln. Den Parmesan auf den gefüllten Fenchelknollen verteilen und diese im Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Das Gericht vor dem Servieren mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

### **Fencheleintopf**

Zutaten: 150 g getrocknete weiße Bohnen, ca. 500 g Fenchel, 2 Schalotten, 2 EL Olivenöl, 1 TL Fenchelsaat, 800 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Dose Tomaten, 1 Lorbeerblatt, 5 Zweige Thymian (Ersatz 1 EL getrockneter), 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker

Weißer Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, dann in Wasser etwa 60 Minuten weichkochen und abtropfen lassen.

Fenchel putzen und waschen, Fenchelgrün abzupfen, ein schneiden. Fenchel vierteln und in Stücke schneiden, Schalotten abziehen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Fenchelsaat dazugeben und kurz anrösten. Fenchelstücke hinzufügen und unter Rühren andünsten, mit der Gemüsebrühe und dem Saft der Tomaten auffüllen, die Tomaten zerdrücken und mit dem Lorbeerblatt zugeben. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Thymian und Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken. Sollte getrockneter Thymian verwendet werden, diesen bereits mit dem Gemüse kochen.

Fünf Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen zum Eintopf geben und erhitzen. Das Lorbeerblatt entfernen. Den Eintopf kräftig mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Das Fenchelgrün und die Kräuter unterrühren.

### **Kartoffel-Kürbis-Auflauf**

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), 300 g Zwiebeln, 4 EL Butter, 1 EL Zucker, 50 ml Weiweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Kräuter, 5 Eier, 300 g Creme Fraiche, 200 g Frischkäse, 100 g geriebener Gouda

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, auskühlen lassen (ggf. schon vorher kochen), pellen und in Scheiben schneiden.

Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.

3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zucker darin schmelzen, mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen und einkochen lassen. Kürbis zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform buttern.

Kartoffeln und Kürbis-Mix in der Form verteilen.

Kräuter waschen und fein hacken. Eier aufschlagen, Creme fraiche, Frischkäse, Gouda und die Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse auf das Gemüse gießen. Den Auflauf im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Auflauf mit Kräutern garniert servieren.

### **Curryreis mit Kürbis, Äpfeln und Haselnüssen**

Zutaten: 120 g Zwiebeln, 750 g Hokkaidokürbis, 2 EL Kokosöl oder Bratöl, 2 EL scharfes Currypulver, 850 ml Gemüsebrühe, 125 ml Orangensaft, 250 g Basmatireis, Salz, schwarzer Pfeffer, 400 g säuerliche Äpfel, 50 g Haselnusskerne, 2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Hokkaido waschen, vierteln, faseriges Kerngewebe und Kerne entfernen und ca. 2 cm groß würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin 2-3 Minuten anschwitzen. Kürbis und Curry zugeben, 3 Minuten anbraten, mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen und aufkochen. Reis zugeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in 0,5 cm breite Spalten schneiden. Apfelspalten unter Kürbis-Reis-Mischung heben, vom Herd ziehen und Mischung im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen. Curryreis mit Salz abschmecken und auf Wunsch mit Agavendicksaft oder Ahornsirup verfeinern. Mit den Nüsse bestreut servieren.

### **Pastinakensuppe**

Zutaten: 1/2 l Gemüsebrühe, 400 g Pastinaken, 350 g Kartoffeln, 200 ml Süße Sahne, 200 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Prise Muskat, 1 Prise Cayennepfeffer, 50 g Doppelrahmfrischkäse, 1 EL Schnittlauch

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Brühe geben und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Milch zusammen mit der Sahne zur Suppe geben. Anschließend das Ganze pürieren. Den Knoblauch schälen, durchpressen und zusammen mit wenig Salz sowie den anderen Gewürzen zur Suppe geben. Die Suppe in 4 tiefe Teller füllen. Den Frischkäse glatt rühren und die Suppe mit 1 EL Schnittlauch garnieren.