



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.11- 29.11.2020

Makkaroni mit überbackenem Blumenkohl

Zutaten: 1 kg Blumenkohl, Salz, 50 g Butter, 50 g Mehl, 1/2 l Milch, Muskatnuß, Salz, Pfeffer, 50 g Emmentaler, 50 g geriebener Parmesan, 500 g Makkaroni, 4 EL Olivenöl

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Milch langsam aufgießen, gut verrühren und die Sauce etwa 10 Minuten durchkochen lassen. Mit Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterziehen. Die Makkaroni zu dem Blumenkohl geben und so lange kochen, bis die Nudeln al dente sind. Makkaroni und Blumenkohl abgießen und mit der Hälfte der Soße verrühren. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen und mit dem Rest der Sauce bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten überbacken.

Blumenkohl-Pfanne

Zutaten: ca. 500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 300 g Möhren, 2 EL Bratöl, 4 kleine Bratwürstchen (z.B. Bratwurst Salsiccia oder Merguez Art), Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 150 g TK Erbsen, 200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL geriebener Käse, Paprikapulver

Blumenkohl waschen, putzen, fein hacken (in einer Küchenmaschine) oder auf einer Reibe grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürstchen darin knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebelwürfel und Möhren im Bratfett 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Blumenkohl und Erbsen zugeben, untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen. Bratwürstchen daraufsetzen. Alles mit Deckel etwa 15

Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein

Knusperauberginen

Zutaten: 1 Aubergine, 6 EL Oliven, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 2 Tomaten,
2 Knoblauchzehen,
50 Semmelbrösel, 50 g Parmesan, Zitronenschnitze

Die Aubergine waschen, putzen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf das geölte Backblech legen, salzen und pfeffern.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Tomaten waschen und sehr klein würfeln, dabei von Stielansatz und Kernen befreien. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Petersilie mit Tomaten, Knoblauch, Semmelbröseln, Käse und dem übrigen Öl mischen und leicht salzen und pfeffern. Auf den Auberginenscheiben verteilen. Die Auberginen im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) etwa 25 Minuten backen, bis die Bröselhaube schön gebräunt ist. Auberginen lauwarm oder abgekühlt mit Zitronenschnitzen servieren.

Auberginenpfanne mit Kichererbsen

Zutaten: ca. 300 g Auberginen, 2 Paprika, 300 g stückige Tomaten aus der Dose,
200 g gegarte Kichererbsen (Dose, Glas), 2 Zwiebeln, 150 ml Gemüsebrühe,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Harissagewürz, 4 EL Olivenöl, 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Auberginen putzen, waschen und würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen-, Paprika- und Zwiebelwürfel und Knoblauch scharf anbraten. Harissagewürz, stückige Tomaten und Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen hinzufügen, kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern mit Flöckchen aus Ziegenfrischkäse und der restlichen Petersilie anrichten.

Dazu schmeckt Couscous oder Bulgur oder auch Reis.

Anstelle des Harissagewürzes kann man auch eine Paprikapaste, Avjar o.ä. verwenden.

Marinierte Auberginen und Paprika

Zutaten: ca. 250 g Paprika, 250 g Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft,
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL schwarze Oliven, 30 g Parmesan,
1 Handvoll Blattsalat (Pflücksalat, Feldsalat, Rucola oder einige Blätter Salat)

Backofen auf 250 ° C (Umluft 220 ° C) vorheizen. Paprika und Aubergine waschen und halbieren. Paprika von Kernen befreien. Paprikaschoten mit der Haut nach oben., Auberginen mit der Haut nach unten auf ein Backblech legen.

Das Gemüse im heißen Ofen etwa 15 Minuten backen bis die Haut der Paprika Blasen wirft. Das Gemüse leicht abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Paprika häuten und in Streifen schneiden. Aubergine würfeln und Hautstücke, die sich dabei lösen, entfernen. Das Gemüse mit der Sauce und den Oliven mischen und etwa 4 Stunden ziehen lassen. Den Parmesan hobeln. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter klein zupfen, unter das Gemüse mischen und nochmal abschmecken. Das Gemüse auf einer Platte anrichten und mit dem Parmesan bestreut servieren.