



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.04. - 05.05.2024

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 daraufschichten. 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 gerdünsten. 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

Reisgratin mit Zucchini

Zutaten: 200 g Naturreis, Salz, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 400 g Zucchini, 200 g Tomaten
1 TL zerdrückte Korianderkörner, schwarzer Pfeffer, 1 TL frischer
Oregano oder 1/2 TL getrockneter, 100 g schwarze Oliven, 4 EL Sonnenblumenkerne,
Fett für die Form, 100 g geriebener Edamer oder mittelalter Gouda

Den Reis in 1/2 l kochendes Wasser geben und in etwa 40 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.

Die Zucchini längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Mit den Zwiebeln dünsten.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, unter die Zucchini mischen und 1-2-Minuten weiterdünsten. Mit dem Koriander, Salz, Pfeffer und dem Oregano kräftig würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Reis mit dem Gemüse mischen, die Oliven und die Sonnenblumenkerne dazugeben und die Masse abschmecken. Eine Auflaufform fetten, die Masse hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Variante: Anstelle von Naturreis können Sie auch Langkornreis oder Wildreismischung verwenden.

Stielmus Quiche

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 50 g Pinienkerne, 3 Eier, 50 g Schinken (je nach Wunsch Kochschinken oder luftgetrockneten) 100 g Käse, 100 g Ziegenkäse (z.B. Brie oder Buche Ziegenrolle), 200 g Creme fraiche, je 1 TL Rosmarin und Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat
für den Teig: 180 g Mehl, 120 g Butter

Für den Boden: Weiche Butter mit Mehl, 1/2 TL Salz und 3 EL Wasser verkneten. Den Teig in eine Quiche- oder Springform geben und in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung:

Das untere Ende vom Stielmus abschneiden, den Bund in ca. 1 - 2 cm lange Streifen schneiden (einfach runterschneiden), dann waschen und abtropfen lassen.

Den Stielmus zugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten, ggf. muss hier etwas Wasser zugegeben werden, damit das Stielmus nicht anbrennt.

Den Käse reiben, den Schinken fein würfeln.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne, den Stielmus ohne Flüssigkeit, Crème fraîche, Schinken und Reibekäse zusammenrühren. Wenn die Masse nur noch handwarm ist, die Eier unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Rosmarin abschmecken und in die Form füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen.

Die Quiche bei 180 °C Umluft ca. 30 - 35 Minuten backen.

Stielmus mit Kartoffelbrei

Zutaten: 150 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 10 g Butter, Pfeffer, Meersalz, Muskat, 400 g Stielmus

Kartoffeln schälen und gar kochen. Mit Milch, etwas Kochwasser und Butter zu einem Brei verrühren und abschmecken.

Stielmus waschen, kleinschneiden, mit dem Kartoffelbrei vermengen und gut durchwärmen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Tip: Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben, mit erwärmter Milch und zerlassener Butter verrühren.

Auberginen-Curry

Zutaten: ca. 200 g Aubergine, 150 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 TL Öl, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 2 TL Curry, Zucker, 150 g griechischer Joghurt

Den Backofen auf 180 °C - Heißluft (bzw. 200 °C - Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Aubergine in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Pflanzenöl bepinseln und leicht salzen. So lange in den Ofen geben, bis die Scheiben braun aber nicht schwarz werden. Dann herausnehmen und in Stücke hacken.

Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Öl in einen beschichteten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Curry zugeben und so lange anbraten bis es duftet.. Den Knoblauch zufügen. Anschließend die Auberginen und Tomaten dazugeben. Den Topf schließen und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den Topf von der Platte nehmen und den Joghurt einrühren.

Mit Reis oder indischem Brot servieren.