



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.11. - 27.11.2022

Spaghetti mit Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und am offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käse darüber streuen.

Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Sauce

Zutaten: 1 Blumenkohl, 50 ml Milch, 4 EL Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche, 4 Eier, frische Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und kleinhacken. Es sollten etwa 3 El Kräuter sein.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. In ca. 10 Minuten gar kochen..

In einem anderen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und eine hellbraune Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, zum Kochen bringen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann von der Platte nehmen. Creme fraiche, Curry, Kräuter und die klein geschnittenen Eier dazugeben und die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl I auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Mangoldquiche

Zutaten: 300 g Mehl, 1 Würfel Hefe Paste, 125 ml lauwarme Milch, 1TL Honig, 1 TL Oregano, 1 TL Kräutersalz, 50 g Haselnüsse, 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, ca. 400 g Mangold, 3 Eier, 200 ml Sahne, 100 g geriebener Käse,

Mehl und Hefe mischen. Mit Milch, Honig, Kräutersalz, Oregano, Haselnüssen und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zwei Drittel des Teiges auf den Boden einer Quiche- oder Springform verteilen. Das restliche Drittel zu einer langen Schlange rollen und daraus den Rand formen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter anbraten. Den Mangold waschen, Blätter und evtl. Stiele in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Mangold zu den Zwiebeln geben und einige Minuten andünsten. Alles auf den Quiche-Boden geben. Die Eier schaumig schlagen, Sahne und geriebenen Emmentaler unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Bei 180° - 200°C ca. 40 Min. backen.

Mangold -Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft 1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen..

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren.

Käse-Apfel-Feldsalat mit Honig-Senf-Vinaigrette und Nüssen

Zutaten: 1 EL mittelscharfer Senf, 1 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz, 1 Zwiebel, 30 g getrocknete Datteln ohne Stein, 100 g Bergkäse, 250 g Äpfel, 100 g Feldsalat, 50 g Nüsse (Walnüsse, Paranüsse)

Für die Vinaigrette Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Öl, Essig, Pfeffer und Salz zugeben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Datteln in Ringe schneiden. Zwiebel und Datteln mit der Vinaigrette vermischen.

Den Käse in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Äpfel waschen, mit Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Käse und Äpfel in einer Salatschüssel mit der Vinaigrette mischen, Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, Pfanne vom Herd nehmen und Honig und Cayennepfeffer zugeben. Beides in der Pfanne schwenken, bis die Nüsse mit Honig überzogen sind. Feldsalat mit Käse-Apfel- Salat mischen. Salat auf Teller geben und mit Nüssen garniert servieren.