



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.09. - 17.09.2023

Weißkohl mit Erdnüssen

Zutaten: 500 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 100 g ungesalzene Erdnüsse, 5 EL Erdnussöl (alternativ Sesamöl, Olivenöl), 100 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas), 125 ml Gemüsebrühe, 5 EL Weißwein oder Sherry, 3 EL Sojasauce,

Den Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in dünne Streifen schneiden oder fein hobeln. Die Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren, waschen und quer in dünne Streifen schneiden (Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden). Die Erdnüsse im Mier grob zerkleinern.

Einen Wok oder eine große Pfanne heiß werden lassen und die Erdnüsse darin schwenken, bis sie duften. Die Nüsse herausheben und beiseite legen.

Das Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen, Weißkohl und Zwiebeln und die Sojasprossen unter Schwenken einige Minuten braten. Mit der Brühe beträufeln und mit Reiswein, Sojasauce und Pfeffer würzen. Zuletzt die Erdnüsse unterheben und alles mit der Chilisauce abschmecken. Mit Reis servieren.

Weißkohlsalat mit getrockneten Aprikosen

Zutaten: ca. 800 g Weißkohl, 8 getrocknete Aprikosen, 50 g getrocknete Tomaten, 50 g Walnusshälften, 1/2 Bund Minze, 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer, 2 Eier, Salz

Den Weißkohl putzen, vierteln, Strunk und dicke Blattrippen abschneiden. Viertel waschen und den Weißkohl quer in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. WEißkohl in eine große Schüssel geben, 1 TL Salz darüber streuen und ca. 5 Minuten mit den Händen gründlich durchkneten, so dass der Kohl weich wird. In ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in die Schüssel zurück geben. Getrocknete Aprikosen und Tomaten in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Walnusshälften fein hacken und mit den Aprikosen und den Tomaten zum WEißkohl geben. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zum Salat geben.

Zitrone halbieren und auspressen. Saft mit dem Olivenöl mischen, über den Salat geben, alle gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen die Eier ca. 10 Minuten kochen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Spalten

Lauch-Käsesuppe mit crossem Topping

Zutaten: 40 g Kürbiskerne, 40 g Haferflocken grob, 40 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Dijonsenf, 1 1/2 EL Bratöl, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, 1 TL getrockneter Rosmarin, Salz, Pfeffer, 500 g Porree, 200 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 100 g Bergkäse, 200ml Sahne

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Kürbiskerne grob hacken. Kürbiskerne, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Honig, Senf., Öl, 1/2 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.. Die Mischung auf ein mit Backpappeir belegtes Belch verteilen und etwa 10 Minuten backen, dabei nach ca. 5 Minuten einmal gut durchmischen.

Den Porree putzen, längs halbieren waschen und quer in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Porree und die Kartoffeln darin unter Rühren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen und die Brühe angießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und die Suppe mit Salz würzen. Im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Käse grob reiben und in der Suppe schmelzen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit der Sahne pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit dem Topping servieren

Italienischer Lauchkuchen

Zutaten: 500 g Porree, 100 g Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 200 g Crème fraiche, 100 g Parmesan oder Pecorino, 1/2 TL getrockneter Rosmarin, Salz, Pfeffer, Fett für die Form, etwa 250 g tiefgekühlter Blätterteig, 150 g Frischkäse,

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Porree in wenig Salzwasser 5 Minuten vorkochen, abgießen und abschrecken und gut abtropfen lassen,

Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben. Eier mit Crème fraiche, Parmesan, Petersilie, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen.

Eine Tarteform mit 26 cm Durchmesser (ersatzweise eine Backform) fetten. Den Blätterteig in der Form verteilen, dabei einen Rand formen.

Den Frischkäse in Flöckchen mit Porree, Schinken und der Eiermasse auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen im Backofen im unteren Drittel etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen vor dem Servieren etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Tomatencremesuppe

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 500 g reife Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig, 1 TL getr. Oregano, 100 ml Schlagsahne, einige Blätter Basilikum

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Inzwischen Tomaten waschen, grob teilen, zu Zwiebel und Knoblauch geben und 10 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Oregano würzen.

Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen. Suppe wieder in einen Topf geben, Sahne angießen und noch einmal aufkochen lassen. Basilikum waschen trocken schütteln. Suppe abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Basilikum servieren