



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.12. - 13.12.2020

Steckrübengemüse mit Lachs

Zutaten: 500 g Steckrübe, 1 Apfel, 100 g Zwiebeln, 30 g Butter, 1 Halbierte Vanilleschote, 300 ml Gemüsebrühe
3 EL Schlagsahne, 400 g Lachsfilet, Salz, Pfeffer, 20 g Mehl, 2 EL Öl

Steckrübe schälen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und würfeln. 'Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und Steckrübe, Zwiebeln und Apfel darin andünsten. Die halbierte Vanilleschote zugeben und mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten garen. Das (Keine Vorschläge) (wenn möglich mit Haut) in 5 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in 20 g Mehl drücken. (Keine Vorschläge) in 2 EL Öl 2-3 Minuten auf der Hautseite braten. Lachswürfel wenden und nochmals 1 Minute braten. Mit dem Steckrübengemüse servieren.

Kartoffel-Steckrübenpuffer mit Apfel-Meerrettich-Dip

Zutaten: ca. 600 g Steckrübe, 400 g Kartoffeln, 120 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4-5 EL Mehl, 1 EL getrockneter Liebstöckel, Salz, Pfeffer, 5 -6 EL Bratöl, 250 g Äpfel, 250 g Joghurt, 1-3 TL Meerrettich (Glas), 1 EL Akazienhonig, 1 Bund Schnittlauch
1 TL Zitronensaft

Für die Puffer Steckrüben und Kartoffeln schälen, grob raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Eiern und Mehl unter die Puffermasse rühren. Liebstöckel zugeben, kräftig salzen und pfeffer und alles gut vermengen.
Für den Dip Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, grob raseln und mit Zitronensaft vermischen.. Joghurt, Meerrettich und Honig zugeben und unterrühren. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und unter den Dip rühren. Mit Salz abschmecken.
Backofen auf 100 ° C vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Je ca. 2 EL Puffermasse in die Pfanne setzen und flach drücken. Auf jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und im Backofen warm halten.
Puffer mit Dip servieren.

Fenchel überbacken

Zutaten: 400 g Fenchel, 200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 100 g Mozzarella, 50 g Parmesan oder Pecorino, 100 ml Sahne, Pfeffer, Salz, 1/2 El Gemüsebrühe
1 EL Kräuterfrischkäse

Die Fenchelknollen von den äußeren harten Blättern befreien, den Strunk abschneiden, die Knolle teilen und in einzelne Blätter zupfen (das Fenchelgrün aufheben!). Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin bissfest garen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Diese am Schluss kurz dazu geben und mitgaren lassen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben und mit etwas von der Kochbrühe begießen. Pfeffer darüber mahlen, durchgepressten Knoblauch und etwas Fenchelgrün darüber streuen, Sahne und ggf. einige Flöckchen Kräuterfrischkäse darüber geben, mit Mozzarella und Parmesan bedecken und bei 200 Grad überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Mit Baguette als Vorspeise oder mit Kartoffeln und Salat als Hauptspeise servieren.

Fenchel-Risotto

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 180 g Risotto-Reis (z.B. Arborio), 100 ml Weißwein, 500 ml Gemüsebrühe, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Haselnüsse, 4 Zweige Thymian, 1 EL Öl, 1 Zitrone, 1/2 El Honig oder Agavendicksaft,

Den Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk herausschneiden und die Hälften quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Das Risotto mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

Die Aprikosen 0,5 cm groß würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nüsse und Aprikosen darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zusammen mit dem Thymian und dem Honig unterrühren und alles salzen und pfeffern.

Den Käse fein reiben. 2/3 des Käses mit Lauchzwiebeln unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aprikosen-Nuss-Topping über dem Risotto verteilen und den restlichen Käse und das Fenchelgrün darüber geben.

Gulasch

Zutaten: 400 g Gulasch (je nach Wunsch Schwein/Rind/gemischt), 400 g bunter Paprika, 300 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Paprikapulver scharf, 100 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl, 500 ml Gemüsebrühe, 3 Lorbeerblätter, 1 EL Öl

Die Zwiebeln schälen und grob zerteilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika putzen, Kerne entfernen, waschen und grob zerteilen.

Das Öl in einem Bratopf erhitzen und das Fleisch portionsweise kräftig anbraten. Das Fleisch zur Seite legen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten, Paprika zufügen und leicht andünsten. Das Tomatenmark unterheben und mit anbraten. Das Fleisch zugeben und untermischen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver untermischen. Das Mehl über das Fleisch streuen. Die Brühe angießen, Lorbeerblätter zufügen und alles ca. 45 Minuten schmoren. Zwischendurch umrühren. Die Lorbeerblätter entfernen und das Gulasch eventuell noch einmal nachwürzen.