



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.09. - 01.10.2023

Mediterranes Bohnengemüse

Zutaten: 500 g Grüne Bohnen, 2-3 Stänge Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 150 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz, 1 Bund Basilikum, Pfeffer

Die Bohnen putzen , ggf. abfädeln. Das Bohnenkraut abrausen. Bohnen und Bohnenkraut mit etwa 100 ml Wasser in einen Topf geben, mit dem Deckel verschließen und das Gemüse je nach Dicke in 10-20 Minuten bissfest dünsten, herausnehmen und warm halten.

Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben und den Knoblauch in den Topf pressen. Alles etwa 5 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen das Basilikum abrausen und trockentupfen, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomatensauce mit den gegarten Bohnen mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Schluss das Basilikum unterrühren.

Grüne Bohnen mit mediterraner Bröselbutter und Pellkartoffeln

Zutaten: 500 kg Kartoffeln, 500 g Buschbohnen, 1 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 2 Zweige Rosmarin (alternativ: 1 TI getr. Rosmarin), 2 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel, 40 g Butter oder Margarine, Salz, schwarzer Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf weich garen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Rosmarin kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Knoblauch , Rosmarin und Semmelbrösel darin unter Rühren 2 Minuten goldbraun anbraten.

Butter zugeben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. 5 El Bohnenkochwasser einrühren.

Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und warm halten.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und auf Wunsch pellen. Bohnen in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Zusammen mit den Kartoffeln auf Teller anrichten, Bröselbutter darüber geben und auf Wunsch mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Tupp: Streuen Sie noch 100 g zerbröselten Feta oder Ziegenfrischkäse über das fertige Gericht.

Salat aus Hokkaido-Kürbis mit Hirse und Sultaninen

Zutaten: 1 kg Hokkaido-Kürbis, 150 g Hirse, 300 ml Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 60 g Mandelkerne, 5 EL Weißweinessig, 2 EL Agavendicksaft, 3 EL Olivenöl, 50 g Sultaninen, 5 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Bund Petersilie, 3 EL Bratöl

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Hirse einrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf nach Packungsanleitung garen.

Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 1,5 cm dicke Scheiben und diese in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisstücke darin etwa 10 Minuten anbraten, bis sie gar und leicht gebräunt sind. Die Zwiebeln schälen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Aus Essig, Agavendicksaft, Olivenöl, Sultaninen und Zitronensaft ein Dressing mischen und dieses mit Zwiebeln mit Hirse in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing vermengen. Alles gut durchziehen lassen. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie unter den Salat heben und alles nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit den Mandeln bestreut servieren.

Salat aus geschmorten Tomaten

Zutaten: ca. 400 g Tomaten, 80 ml trockener Weißwein, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz, schwarzer Pfeffer, 80 g schwarze Oliven mit Stein, 1/2 EL Zitronensaft, 50 g Parmesan, 2 Stiele Petersilie

Die Tomaten putzen und waagrecht halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen. Mit dem Wein und 4 EL Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehen pellen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Tomaten verteilen. Salzen, pfeffern und die Oliven dazugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten (Gas 3-4, Umluft 10 Minuten bei 200 Grad) schmoren. Tomaten herausnehmen, mit Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl beträufeln und leicht abkühlen lassen.

Den Käse in dünne Scheiben schneiden und in kleine Stücke brechen. Petersilienblätter in feine Streifen schneiden.

Tomaten in einer Schale anrichten. Käse und Petersilie darauf verteilen.

Dazu paßt italienisches Brot oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pasta mit Kürbis vom Blech

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 600 g Hokkaido-Kürbis, 200 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Thymian, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, 100 g Parmesan oder Pecorino oder Manchego, 400 g Penne, 200 ml Sahne

Brühe in einem Topf aufkochen und warm halten.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Kürbis ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Nudeln, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch auf ein tiefes Backblech oder eine Fettpfanne geben und vermischen. Brühe und Sahne mischen. Thymian, Pfeffer und Paprikapulver unter die Brühe-Sahne-Mischung rühren. Die Mischung auf die Gemüse-Nudel-Mischung gießen, so dass alles bedeckt ist. Alles ca. 30 Minuten im Ofen garen, dabei öfter umrühren.

Käse fein reiben. Den Backofen ausschalten. 2/3 des Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blech-Pasta ca. 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Die Pasta mit dem restlichen Käse bestreut servieren.