



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.01. - 24.01.2021

Skrei (Winterkabeljau) mit Lauchgemüse

Zutaten: 4 Eier, 500 g Porree, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 50 g Kapern aus dem Glas,
4 Skrei Filets (oder normalen Kabeljau oder Rotbarsch, Seelachs etc.)
à 150 g, Bratöl, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone

Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Den Porree waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne oder großem Topf erhitzen und den Porree darin andünstn. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree etwa 5 Minuten weiterdünsten. Die Kapern grob hacken. Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Petersilie waschen, trocken schleudern und Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden. Die Eier klein würfeln. Das Porreegemüse anrichten. Den Fisch daraufsetzen. Mit den gehackten Eiern, Kapern und Petersilie garnieren und den Zitronenspalten servieren.

Grünkern-Lauch-Gratin

Zutaten: 125 g Grünkern, 20 g Haselnusskerne, 500 g Porree, 1 Knoblauchzehe,
1/2 TL Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Muskat, 100 g Creme fraiche,
100 g Feta, 1 EL Kapern, 1/2 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 100 g Parmesan

Grünkern in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen, in 250 ml Wasser kurz aufkochen und ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend im Sieb abgießen. Die Haselnusskerne grob hacken und zur Seite stellen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, denn Knoblauch dazuressen, Grünkern zufügen und 1 Minute mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Kümmel und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Grünkern-Lauch-Masse in eine Auflaufform geben und die Creme fraiche teelöffelweise darauf verteilen. Die Haselnusskerne darüberstreuen. Den Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und ebenfalls darüber verteilen. Das Gratin ca. 25 Minuten goldbraun backen..

Kürbis-Tarte

Zutaten: 125 g Butter, 250 g Mehl, Salz, 400 g Hokkaido-Kürbis, 400 g Möhren, 200 g Pastinaken oder Wurzelpetersilie, 150 g Ziegenrolle (Buche), 200 g Tomaten, 1 TL Sesam, 1 EL Getrockneter Thymian, 3 Eier, 125 g Ziegenfrischkäse, 100 ml Sahne, Pfeffer, Muskat, Fett für die Form

Butter ca. 1 cm groß würfen und mit dem Mehl, 1 TL Salz und 3 EL Wasser mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Eine Springform mit 28 cm Durchmesser fetten und den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und je nach Dicke halbieren oder vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und aufkochen, ca. 4 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

Den Boden ca. 10 Minuten backen und aus dem Ofen holen.

Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und die Viertel längs in 0,5 cm dicke Spalten schneiden.

Für den Guss Thymian, Eier, Ziegenfrischkäse und Sahne verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Möhren und Pastinaken auf den Teigboden verteilen. Den Guss darübergerben. Die Kürbisspalten sternförmig darauf anordnen und etwas in den Guss drücken. Die Ziegenrolle in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Tarte verteilen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen. Mit Sesam bestreuen und etwa 35 Minuten backen. Vor dem Servieren etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Hokkaido Ofengemüse mit Polenta

Zutaten: etwa 1 kg Hokkaido-Kürbis, 3 EL Ahornsirup, 150 g Polenta, 1 EL getrockneter Rosmarin, 50 g Parmesan oder Pecorino, Salz, 6 EL Balsamico-Essig, Pfeffer, 700 ml Gemüsebrühe, Salz je 120 g Gorgonzola und Schafskäse, Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen (Umluft 180 ° C). Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und die Viertel etwa 1 cm groß würfeln. Die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Den Kürbis etwa 15 Minuten backen. Den Ahornsirup und den Essig über das Gemüse geben, alles vermischen und weitere 10 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Brühe mit dem Rosmarin in einem Topf aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Käse fein reiben und unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta mit dem Kürbis servieren.

Spaghetti in Champignons-Rahm Sauce

Zutaten: 250 g Spaghetti, 100 g Champignons, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 100 g Creme Fraiche, Salz, Pfeffer, Butter

Die Zwiebeln und den Speck in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten. Den Speck langsam hinzufügen und alles schön braun werden lassen. Die Champignons hinzufügen und ca. 10 Min. dünsten. Den Herd auf eine kleinere Flamme stellen und crème fraîche unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Flamme warm halten, nicht mehr kochen lassen.

Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce vermengen.