



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.12. - 17.12.2023

Grünkohlaufauf mit Mandelkruste

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 1,5 kg Grünkohl, Meersalz, 150 g Möhren, Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe, 150 g Mandeln, 40 g Butter, 100 g Hafergrütze, 250 g Bergkäse (oder Greyerzer oder Comte)

Zwiebeln schälen, in schmale Streifen schneiden und im Butterschmalz zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Grünkohl in viel Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. Portionsweise in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorgaren. Herausnehmen, abtropfen lassen und abgekühlt grob hacken.

Möhren schälen oder kräftig bürsten, dann waschen und würfeln. Möhren und Grünkohl mit den vorgedünsteten Zwiebeln mischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe zugeben. Alles zugedeckt 45 Minuten garen.

Inzwischen 100 g Mandeln hacken, den Rest stifteln. Butter zerlassen, Hafergrütze und gehackte Mandeln darin anrösten. In den letzten 10 Minuten unter den Grünkohl mischen. Grünkohl abschmecken, in eine feuerfeste ausgefettete Form füllen. Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen.

Auflauf bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten überbacken. Vorbereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit: insgesamt 65 Minuten. Überbacken: 12 Minuten

Grünkohl-Smoothie

Zutaten: 2 Grünkohlblätter, 1 Orange, 1 Kiwi, 1 Banane, Wasser

Das Blattgrün von 2 großen Grünkohlblättern, das Fruchtfleisch einer geschälten Orange und einer Kiwi, sowie eine geschälte Banane in Stücken in einen Mixer geben. Bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen und ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.

Hirse-Lauch-Bratlinge

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Porree, 5 EL Bratöl, 250 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Hirse und Brühe zufügen, kurz aufkochen. Den Porre unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Brühe aufgebraucht ist. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl untermischen und die Masse auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquelln lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Das Ei unter die Masse rühren. Den Backofen auf 100 ° C vorheizen. Das restliche Öl portionsweise in einer großen beschichteten PFanne erhitzen. Aus der Hirsemasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und diese nach und nach im heißen Öl je 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Fertige BRatlinge im Ofen warm halten. Bratlinge mit einem Kräuterquark servieren.

Gebratene Gelbe Bete im Nussmantel

Zutaten: 500 g Gelbe Bete, 1 Zitrone, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 60 g gemahlene Haselnüsse, 50 g Paniermehl, etwas Mehl, Bratöl

Die Gelben Bete reinigen, schälen und in ca. 1/2 cm breite Scheiben schneiden.

Zitrone auspressen

Etwa 1 Liter Wasser mit dem Zitronensaft aufkochen. Die Betescheiben darin bissfest garen, herausnehmen, kalt abspülen und trocken tupfen.

Die Haselnüsse mit dem Paniermehl mischen. Die Betescheiben mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl und Ei wälzen und mit der Nussmischung panieren. Die Scheiben in Öl goldgelb braten, herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Spirelli mit Gelber Bete

Zutaten: 3 Gelbe Beten, 500 g Spirelli, 200 g Feta, 5 EL Crème fraiche, 200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Die Gelben Bete waschen und einzeln in Alufolie wickeln. Im Ofen bei 200 Grad gar backen. Dies dauert je nach Größe ca. 45 - 60 min. Wenn sie weich sind, herausnehmen und in Stücke schneiden.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Die Gelben Bete in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Crème fraich hinzufügen und die Sauce würzen. Feta klein schneiden.

Die Nudeln mit der Gelben Bete anrichten und mit dem Feta bestreuen.

Alternativ zu Garen im Backofen die Gelbe Beten in Salzwasser weich kochen.