



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.03. - 27.02.2022

Zucchini-Kapern-Risotto

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas), 250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten, salzen.

Zucchini-Bratlinge

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Ei, 50 g Parmesan. Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, 3 EL Paniermehl

Zucchini grob reiben, 1 TL Salz hinzu geben und 10 Minuten stehen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Parmesan reiben.

Die Zucchini-Netze in ein Küchentuch geben und das ausgetretene Wasser ausdrücken. Zwiebelwürfel, Parmesan, Ei, Sonnenblumenkerne und Paniermehl unter die Zucchini mischen. Kurz quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bratlinge formen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Blumenkohl-Käse-Suppe

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Schmelzkäse, 500 ml Milch, 3 EL Butter, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in 500 ml Salzwasser in 15 Minuten gar kochen. Dann auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und den Sud dabei auffangen.

Butter und Mehl im Topf anschwitzen, unter Rühren mit der Milch und 250 ml Blumenkohlsud aufgießen. Etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, den Käse darin schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Schluss die Blumenkohlröschen in die Suppe geben und heiß werden lassen.

Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Sauce

Zutaten: 1 Blumenkohl, 50 ml Milch, 4 EL Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche, 4 Eier, frische Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und kleinhacken. Es sollten etwa 3 El Kräuter sein.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. In ca. 10 Minuten gar kochen..

In einem anderen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und eine hellbraune Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, zum Kochen bringen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann von der Platte nehmen.

Creme fraiche, Curry, Kräuter und die klein geschnittenen Eier dazugeben und die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl I auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Paprika-Hack-Pfanne

Zutaten: 1/2 EL Öl, 200 g Hackfleisch gemischt, 1 EL Tomatenmark, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 EL Schmelzkäse, Salz, Pfeffer, Paprikapulver rosenscharf, 100 g Feta

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten und kräftig würzen.

Paprika und Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zum Gehackten geben und etwa 5 Minuten durchschmoren lassen. Tomatenmark dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Bei kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Sahne und den Schmelzkäse dazugeben und nochmals 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und von der Kochstelle nehmen. Feta in Würfel schneiden und auf die Paprika-Hackpfanne geben.

Dazu Reis oder Baguette reichen.