



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.07. - 18.07.2021

Dicke Bohnen mit Speck

Zutaten: ca. 700 g kg Dicke Bohnen, 0,5 l Wasser, 1 TL Salz, 100 g magerer, durchwachsener Speck, 1 TL Butter, 1 Zwiebel, 1 EL Mehl, 1-2 Msp. Salz, Pfeffer, 1 Zweig Bohnenkraut, 1/2 Bund Petersilie

Dicke Bohnen enthülsen und im Wasser mit dem Salz in etwa 20 Minuten weich kochen. Die gekochten Bohnen abgießen und die Kochbrühe auffangen.

Den Speck in kleine Würfel oder Streifen schneiden und in der Butter in einem Topf hellbraun braten. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, zum Speck geben und glasig braten. Das Mehl darüberstreuen und unter Rühren 3/8 l der Kochbrühe zugießen. Mit einem Schneebesen umrühren, bis die Sauce kocht. Die Bohnen einlegen und alles nochmals zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen.

Das Bohnenkraut und die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Das Gemüse mit dem Salz und einer Prise Pfeffer abschmecken und mit dem Bohnenkraut und der Petersilie bestreuen.

Tip: Das Bohnenkraut kann man auch mit den Bohnen mitkochen.

Garzeit: 35 Minuten

Marinierte Dicke Bohnen

Zutaten: ca. 1 kg Dicke Bohnen, Salz, 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 50 g entsteinte schwarze Oliven, Pfeffer Oregano, Basilikum und Thymian (frisch oder getrocknet, Aceto Balsamico)

Die Bohnenkerne enthülsen und mit 1/8 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen im geschlossenen Topf in etwa 20 Minuten garen und abgießen.

Für die Marinade die Hälfte der getrockneten Tomaten mit Olivenöl, etwas Bohnensud und dem geschälten Knoblauch pürieren. Die andere Hälfte der Tomaten in feine Streifen, Oliven in feine Ringe schneiden und beides zur Marinade geben. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Balsamico würzen. Bohnen damit übergießen und mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Die Bohnen sind eine leckere Beilage für die Grillparty oder zu neuen Ofenkartoffeln.

Brokkoliauflauf mit weißen Bohnen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 400 g Tomaten, weiße Bohnen aus Glas oder Dose (Abtropfgewicht etwa 200 g), 150 g Crème fraiche, je 2 Tlmgetrockneter Thymian und Oregano, Pfeffer, 50 g kleine Nudeln (z. B. Risoni), 50 g feine Haferflocken, 100 g Käse (Gouda, Emmentaler oder Bergkäse), 20 g Mehl, 3 EÖL Bratöl

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und klein Würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Stiele würfeln. Brokkoli in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Weißer Bohnen abtropfen lassen. Tomaten, Bohnen, der Hälfte der Kräuter und Crème fraiche in eine Auflaufform geben. Brokkoli und Nudeln (roh!) dazu geben und alles vermischen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Käse reiben. Haferflocken, Käse, Mehl, Öl, die restlichen Kräuter, 1/4 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit den Händen zu groben Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf den Auflauf geben und diesen etwa 25 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Alternative: Die weißen Bohnen durch Baked Beans ersetzen und nicht abtropfen lassen die getrockneten Kräuter durch frische ersetzen

Brokkoli-Käse-Omelett

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 10 Eier, 100 ml Schlagsahne, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1 Bund Petersilie, nach Belieben eine Chilischote, 200 g Cheddar, 2 EL Butter

Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel schälen, klein würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in wenig kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und trocknen lassen. Eier mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und klein hacken.. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Cheddar reiben.

Ofen auf 80 ° C (Umluft 60 ° C) heizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen, ein Viertel des Brokkolis darin andünsten. Eimasse gut durchrühren, ein Viertel davon auf den Brokkoli geben. Omelett bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen. 50 g Käse darauf verteilen, Omelett umklappen. Auf einem Blech oder einer Servierplatte im Ofen warmhalten. Aus den übrigen Zutaten drei weitere Omeletts backen. Petersilie und evtl. Chili über das Omelett streuen und mit Salat servieren

Brokkoli mit Mandelbutter

Zutaten: 500 g Brokkoli, 1 EL Mandelblättchen, 50 g Butter

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen und in wenig Salzwasser bissfest garen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, die Butter zufügen und schmelzen lassen.

Brokkoli abgießen und mit der Mandelbutter servieren.