



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 31.07. - 06.08.23

Spaghetti mit Sahne-Wirsing

Zutaten: 1 Wirsing, 200 g Schinkenwürfel, 1 EL Weißwein, 200 ml Sahne,
250 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl., 1 Zwiebel

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben.

Die Schinkenwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spaghetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen.

Für die vegetarische Variante Räuchertofu verwenden.

Wirsing-Kartoffel -Frikadellen

Zutaten: 800 g Kartoffeln, Salz, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zwiebel, 1 TL Kümmel,
2 1/2 EL Butterschmalz, 1 Knoblauchzehe, 450 g Wirsing, 2 EL Mehl, Pfeffer,
2 EL Weissweinessig, 4 Eier

Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Inzwischen die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebel fein würfeln und mit dem Kümmel in 1/2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, die Hälfte der Petersilie unterrühren und abkühlen lassen.

Kartoffeln abgießen, kurz nachdämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse in eine Schale drücken und offen beiseite stellen. Wirsing putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden, den Kohl quer in fingerdicke Streifen schneiden. Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsing portionsweise mit den Händen kräftig ausdrücken. Mit der Petersilien-Zwiebel-Mischung und dem Mehl zu den Kartoffeln geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz zu einem glatten Teig verkneten und zu 8 gleich großen Frikadellen formen. Nacheinander je 4 Frikadellen in 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten und warm stellen.

1,5 l Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen. Eier nacheinander zuerst in eine Tasse aufschlagen, dann in eine Suppenkelle geben und am Topfrand ins leicht kochende Essigwasser gleiten lassen. Sofort mit 2 Esslöffeln festhalten, damit das Ei in Form bleibt. Eier 4 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit den Wirsingfrikadellen und der restlichen Petersilie anrichten.

Bohnen-Curry-Reistopf

Zutaten: 500 g grüne Bohnen, 200 g Zwiebeln, , 1 Chilischote, 2-3 EL Kokosöl oder Bratöl, 2-3 TL mildes Currypulver, 700 ml Gemüsebrühe, Salz, 250 g Parboiled-Reis, 200 g roter Paprika, 40 g Mandelstifte, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander oder Petersilie

Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und 1 cm groß würfeln.. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkern und fein würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Curry zufügen, unter Rühren anschwitzen, bis Aroma verströmt und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 1/4 TL Salz und die Bohnen zufügen. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Alles gut verrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Den Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen, 1,5 cm groß würfeln und zusammen mit den Mandelstiften unterheben. Weitere 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander bzw Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen mit zarten Stielen abzupfen und grob hacken. Den Eintopf mit den Blättchen garniert servieren.

Bohngemüse mit Kartoffeln und Feta

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 400 g Buschbohnen, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone, 2 Zweige Thymian, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 150 g Tomaten, 30 g Kalamata Oliven ohne Stein, 1/2 TL getrockneter Majoran, 1/2 TL Kreuzkümmel, 100 g Feta

Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Bohnen waschen, putzen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchsäulen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken und reiben und achteln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Das Tomatenmark unterrühren. Thymian, Bohnen und Zitrone zugeben und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Tomaten, Oliven und Majoran ca. 5 Minuten vor Garende unter das Bohngemüse mischen. Am Ende Zitronen entfernen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Kartoffeln bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Den Feta mit einer Gabel zerbröseln. Kartoffeln und Bohngemüse auf Tellern anrichten und mit dem Feta bestreuen.

Zuckermais püriert

Zutaten: 2 Kolben Zuckermais, Milch (Menge je nach Größe der Maiskolben), Pfeffer, Salz
Die Maiskörner bis zum Ansatz mit einem Messer vom Kolben schneiden und in eine Pfanne geben.

Die Körner gut bis zur Hälfte mit Milch auffüllen, dabei den Mais nicht bedecken, da sonst der Brei zu flüssig wird. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, dabei häufiger umrühren, damit der Mais gleichmäßig mal in der Milch kocht. Vom Herd nehmen und pürieren, ggf. noch mal nachwürzen.

Als Beilage zu Fleisch oder Tofuprodukten (Grillknacker o.ä.) oder Gemüseburgern.