



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.11. - 07.11.2021

Hackbraten mit Kürbis und Apfel

Zutaten: 400 g Hokkaido Kürbis, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, 400 g Kartoffeln, 1 Bund Petersilie, 2 EL Öl, Fett für die Form, 100 g gewürfelter Speck, Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran, 500 g Gehacktes, 2 Eier, 2 EL Butter, 150 g Crème fraiche, 3 EL Joghurt, 1 TL Zitronensaft

Kürbis waschen, putzen, unschöne Stellen entfernen, Kerne entfernen. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Kürbis und Äpfel ca. 1 cm groß würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck, Zwiebeln und Kürbis darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Äpfel zufügen, weitere 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Den Backofen auf 200 GRad (Umluft: 180 GRad) vorheizen. Eine Springform mit 26 cm Durchmesser einfetten. Gehacktes mit dem Kürbis-Mix und den Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten, salzen, pfeffern und in die Form geben (darauf achten, dass die Form dicht ist, es könnte Flüssigkeit austreten). Mit Petersilie bestreuen, dann die Kartoffelscheiben dachziegelartig darüber geben. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Alles im Ofen ca. 50 Minuten backen.

Crème fraiche mit Joghurt verrühren und mit Zitronensaft und Salz würzen. Hackbraten mit Joghurt-Dip servieren.

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten: etwa 1 kg Hokkaido Kürbis, 500 g Möhren, Ingwer, etwa 4 cm lang, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Sojasauce, 1 Zitrone

Den Kürbis waschen, unschöne Stellen entfernen und vierteln. Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Den Kürbis in grobe Stücke schneiden (die Schale muss bei Hokkaido nicht entfernt werden). Möhren schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen

Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Möhren und Kürbis zufügen und andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe dann pürieren. Die Kokosmilch einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und etwas Zitronensaft abschmecken.

Pasta mit Blumenkohl-Käse-Soße und gerösteten Haselnüssen

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Pecorino oder Parmesan, 500 ml Gemüsebrühe, 75 g Haselnüsse, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, Salz, 1-2 Msp. Chilipulver, 150 g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Prise Muskat, schwarzer Pfeffer, 400 g Penne

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Stücke schneiden, alles waschen und abtropfen lassen. Pecorino fein reiben. Gemüsebrühe aufkochen. Blumenkohl darin im geschlossenen Topf ca. 6-8 Minuten garen. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Nüsse und Knoblauch bei mittlerer Hitze sanft anschwitzen. Mit Salz und Chili würzen und zur Seite stellen.

Die Hälfte der Blumenkohl-Röschen aus dem Topf nehmen, kalt abschrecken und zur Seite stellen. Sahne zum kochenden Blumenkohl geben und Masse fein pürieren. Käse unterrühren und mit dem Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals aufkochen und auf ausgeschalteter Herdplatte warm halten.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben, mit der Soße und den übrigen Blumenkohlröschen mischen und ggf. kurz erwärmen. Auf Teller geben und mit Nüssen bestreut servieren.

Blumenkohl mit Gehacktes

Zutaten: 1 kleiner Blumenkohl, 1 Stück Ingwer, etwa 4 cm, 2 Zwiebeln, 250 Rinderhack, 1 EL Tomatenmark, Salz, Paprika edelsüß, 2 EL Wasser, etwas Zitronensaft, 2 EL Öl, z. B. Bratolivenöl

Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und ebenfalls klein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Ingwer und die Zwiebeln darin anschwitzen, aber nicht bräuen. Das Gehackte dazugeben und anbraten. Die Blumenkohlröschen mit Wasser zufügen und alles etwa 10 Minuten mit Deckel schmoren lassen. Tomatenmark und Paprikapulver untermischen und mit Salz würzen. Alles nochmal durchziehen lassen und servieren.

Ingwer

Als Gewürz oder wärmender Tee kann Ingwer frisch oder in getrockneter Form verwendet werden. Bereits wenige dünne Scheiben der Wurzel ergeben aufgebüht mit heißem Wasser einen leckeren Ingwertee. Als Gewürz sorgt er in Suppen und Fleischgerichten für leichte Schärfe, süß-sauer eingelegt ist er eine würzige Beilage.

Ingwer-Orangentee, Erkältungstee: 1 Stück Ingwer, 2 Orangen, 1 Zitrone, 2 EL Honig

Den Ingwer schälen und reiben, Orangen und Zitronen auspressen und alles in eine Teekanne geben. Nach Geschmack mit Honig süßen, ca. 1 bis 1 ½ Liter kochendes Wasser darüber geben und den Tee ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Ingwer - Limonade: 10 cm Ingwer, Zitronensaft, 1 Zitrone in Scheiben, 75 g Zucker, 1 l kochendes Wasser

Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Die Zutaten in ein Gefäß füllen und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Gut durchrühren und 2 Stunden ziehen lassen. Kühlen und bestenfalls auf zerstoßenem Eis servieren.

Apfel-Ingwer-Chutney: 500 g Äpfel, 2 Schalotten, 1 Stück Ingwer, etwa 1 cm, 1/2 EL heller Balsamico, 25 g Gelierzucker, 2 : 1

Die Äpfel entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen, kleinhacken und zusammen mit den Äpfeln und dem Essig ca. 15 Minuten aufkochen. Den Ingwer schälen, fein hacken und durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Gelierzucker zu den Äpfeln geben. Die Masse 3 Minuten weiterköcheln lassen, dann alles in saubere Twist-Off-Gläser füllen.