



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.09. - 03.10.2021

Wirsingpfanne mit Pilzen

Zutaten: ca. 300 g Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 120 g Austernpilze
1 EL Olivenöl, 200 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, 2 EL Sojasauce,
200 ml Sahne

Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Pilze mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin etwa 15 Minuten scharf anbraten und dabei mit dem Pfannenwender krümelig zerkleinern. Dann die Pilze mit Zwiebel und Knoblauch zufügen und unter Wenden 2 Minuten weiterbraten.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wirsing portionsweise dazugeben, sodass das Volumen nach und nach abnimmt. Zum Schluss Sojasoße und Sahne dazugießen. Die Temperatur herunterschalten und den Kohl bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten unter weiterem Wenden garen.

Pasta mit Austernpilzen

Zutaten: 150 g Farfalle, Salz, 4 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 g Austernpilze,
5 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, 150 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Pfeffer,
50 g Parmesan, 2 EL Balsamico

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Nudeln bissfest kochen.

Lauchzwiebeln und Austernpilze putzen. Die Lauchzwiebeln in Ringe, die Austernpilze in Streifen schneiden. Die frischen und die getrockneten Tomaten würfeln. Den Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin Lauchzwiebeln und Austernpilze anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Tomatenwürfel dazu und etwas schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit Balsamico ablöschen.

Die Nudeln abgießen. Parmesan reiben. Nudeln und Pilze mit Käse bestreut servieren.

Blumenkohl-Curry

Zutaten: 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch
400 g Kartoffeln, 1 EL Curry (je nach Geschmack scharf oder mild), 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 3 EL Tomatenmark, 50 g Cashewkerne oder Bruch, 1 Bund Petersilie, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose), 1 TL Salz, 100 g Joghurt

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und etwa 1-2 cm groß würfeln.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Curry dazugeben und mit anschwitzen .

Mit Tomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und feinhacken. Kichererbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry mit Petersilie, Cashewkernen und Joghurt garniert servieren.

Rahmwirsing

Zutaten: 500 g Wirsing, 1 EL Öl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 100 g Crème fraiche, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Wirsing darin unter Rühren etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze bis hoher Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt und zusammengefallen ist. Brühe, Sahne und Crème fraiche zufügen und 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Leckere Beilage zu Kartoffeln und Fleisch- und Fischgerichten sowie vegetarischen Burgern und Würstchen.

Ofen- oder Mikrowellenkürbis

Zutaten: 1 Ofenkürbis, 100 g Gorgonzola, 100 g Kochschinken, 100 g Frischkäse, Salz, Pfeffer

Von dem Kürbisi den Deckel abschneiden und die Kerne und Fäden entfernen. Den Schinken klein schneiden, mit Gorgonzola, Frischkäse, Salz und Pfeffer vermischen. Die Schinken-Käse-Masse in die Kürbisse füllen.

Den Deckel wieder aufsetzen und die Kürbisse einzeln für ca. 10 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.

Zubereitung im Backofen:

Backofen auf 200 Grad Umluft aufheizen. Dann bei 200 Grad circa 20 Minuten garen .