



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.03. - 17.03.2024

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten: 1 Spitzkohl, 250 g Hackfleisch (gemischt oder vom Rind),
200 g Zwiebeln, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1/2 TL Paprikapulver
edelsüß, 100 ml Gemüsebrühe , 1 Ei Creme fraiche

Den Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, das Hackfleisch darin anbraten.

Die Zwiebeln und den Spitzkohl dazugeben und schmoren, bis der Kohl ganz leicht gebräunt ist.

Die Brühe angießen und verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken.

Crème fraiche unterrühren.

Dazu schmecken Kartoffeln .

Kartoffel-Spitzkohl-Gratin mit Feta-Walnuss-Kruste

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 100 g Creme fraiche, 100 g Sahne, 2 Knoblauchzehen,
Pfeffer,
150 g Feta, 1 Spitzkohl (ca. 500 g), 50 g Zwiebeln, 1/2 EL Butter, 1 TL Koriander,
1 Msp. Muskat, 30 g Walnusshälften oder -stücke, Butter für die Form

Kartoffeln schälen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten garen. Inzwischen die Auflaufform einfetten. Creme fraiche mit Sahne verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, in die Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln mit der Sahne-Mischung übergießen. Feta fein zerbröseln und die Hälfte über den Kartoffeln verteilen.

Spitzkohl putzen, achteln, waschen, abtropfen lassen, Strunk abschneiden und die Achtel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Spitzkohl in reichlich Salzwasser ca. 4 Minuten sprudeln kochen lassen. In ein Sieb geben, abschrecken, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Zwiebeln und restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zum Spitzkohl geben, mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles gut vermengen.

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Spitzkohl auf die Kartoffelmasse verteilen.

Walnüsse grob hacken und mit dem übrigen Feta über das Gratin streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 25-30 Minuten backen. . Im ausgeschalteten Ofen nochmals 15 Minuten ruhen lassen.

Fenchel in Senf-Dill-Sauce

Zutaten: 400 g Fenchel, 1,25 l Gemüsebrühe, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratöl, 3 Nelken, 1 EL Mehl, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill oder tiefgefrorenen Dill, 1 Zitrone, 2 TL Dijonsenf, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, putzen, je nach Größe längs sechsteln oder achsteln. Strunk etwas herausschneiden. Fenchel in der Brühe bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 - 20 Minuten garen. Fenchel abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Nelken darin 1 - 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der restlichen Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren einkochen lassen.

Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauce mit Senf, der Hälfte des Schalenabriebs und des Saftes, Muskat, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills würzen. Die Neleken entfernen. Fenchel zur Sauce geben und erwärmen. Den Fenchel mit dem restlichen Dill garniert serviert.

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch, Bratwurst, Bratfisch oder Tofu und ein Püree aus Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis (oder einer Mischung aus allem).

Hirse-Eintopf mit Spitzkohl und Fenchel

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 3 EL Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 150 g Hirse, 3 EL Gemüsebrühpulver, 1 Lorbeerblatt, 500 g Spitzkohl, 200 g Fenchel, 250 g Cherrytomaten, 1 Zweig Rosmarin (ersatzweise 1 EL getrockneter) 1/2 TL gemahlener

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Hirse mit 1 l Wasser, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen. Alles im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln.

Den Spitzkohl und den Fenchel waschen, putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden, den Fenchel 1 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Rosmarinnadeln fein hacken. Das Gemüse, Rosmarin und Koriander zur Hirse geben und 10 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz kräftig abschmecken. Den Eintopf mit Crème fraîche servieren.

Süßkartoffel Püree

Zutaten: 300 g Süßkartoffeln (Bataten), 1/2 EL Kokosöl oder Sesamöl, 100 ml Mandelmilch (oder Kokosmilch), Salz, Curry, Muskat, Salz

Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 15 Minuten weich kochen lassen, dann Wasser und Süßkartoffeln abgießen.

Kokosöl in dem Topf schmelzen lassen. Die Süßkartoffeln mit einer Kartoffelpresse zugeben. Alternativ mit einem Kartoffelstampfer oder einem Handmixer zerkleinern. Soviel Milch mit einem Kochlöffel einrühren bis das Süßkartoffelpüree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Curry und Muskat würzen.