



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.02. - 21.02.2021

Gefüllter Butternut Kürbis aus dem Ofen

Zutaten: 1 Butternut Kürbis, 3 Lauchzwiebeln, 200 g Kräuterfrischkäse, 100 g Emmentaler oder Bergkäse, 1 EL Olivenöl, 2 TL Gemüsebrühe, Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL gemischte Kräuter

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel rausschaben.

Aus Olivenöl und Gemüsebrühe eine Marinade herstellen und damit die Kürbishälften von allen Seiten einpinseln. Gut pfeffern und salzen. In eine feuerfeste Form legen und 20 - 30 min. garen. Derweil die Frühlingzwiebeln und Kräuter hacken und den Knoblauch dazupressen, mit dem Frischkäse und einem guten Schuss Olivenöl in eine Schüssel geben, aber noch nicht verrühren. Wenn die obere Schicht des Kürbisses weich ist, die Form aus dem Ofen nehmen und gut 1 cm Kürbis (bzw. soviel sich schaben lässt) rausschaben, aus dem kugeligen Ende ruhig mehr rausholen. Das so gewonnene Kürbisfleisch in die Schüssel zur Kräutermischung geben und nun alles verrühren. Die Mischungen auf beide Kürbishälften verteilen und in den Ofen schieben. Käse reiben und nach etwa 15 min. den Käse drüberstreuen und weitere 15 - 20 min. backen. Die Zeit ist sicher variabel, einfach ab und zu in den Kürbis stechen, um die Konsistenz zu prüfen.

Dazu schmeckt Apfelmus.

Cremige Butternut-Kürbis Suppe

Zutaten: 600 g Butternut Kürbis, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflocken (falls vorhanden)

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter glasig anschwitzen.

Kürbis hinzufügen, mit anschwitzen und mit Brühe aufgießen. 25-30 Min. köcheln lassen, fein pürieren.

Crème fraîche unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nach Belieben mit Chiliflocken garnieren.

Sellerieschnitzel in knuspriger Panade

Zutaten: 500 g Knollensellerie, 1 Ei, 50 g Mehl, 60 g Parmesan, 60 g gemahlene Mandeln,
3 EL Bratöl, Salz, Pfeffer

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie in kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sellerie abgießen und trocken tupfen.

Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Parmesan fein reiben und mit den Mandeln vermischen. Ebenfalls auf einen Teller geben.

Die Selleriescheiben kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben erst in Mehl, dann in der Eiemischung und zum Schluss in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden. Die Panade mit den Händen andrücken. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel von jeder Seite etwa 3-4 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu kann man im Ofen gegarte Kartoffelspalten und eine Tomaten- oder Pilzsauce servieren.

Sellerierohkost mit Nüssen

Zutaten: ca. 400 g Knollensellerie, 50 g Nusskerne, 2 Birnen, 100 g Creme Fraiche,
Saft einer Zitrone, 1 TL Honig

Für die Sauce die Crème fraiche mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren. Den Sellerie schälen und sofort fein in die Sauce raspeln. Die Nüsse in die Sauce mahlen. Die Birnen waschen, trockenreiben, eventuell schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel würfeln und mit dem Salat vermischen.

Linsensuppe mit Würstchen

Zutaten: 150 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 200 g Porree, 200 g Sellerie,
200 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 150 g Linsen (Gourmet, Tellerlinsen oder braune),
1 l Gemüsebrühe, 1/4 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zucker, 3 TL Balsamico Essig, Salz,
Pfeffer, 1 Glas Würstchen (Wiener, Rinder Geflügel, Vegetarische je nach Wunsch)

Speck fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Speck und Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig anbraten.

Gemüse Waschen. Porree in dünne Ringe schneiden, Karotten und Sellerie schälen und fein würfeln. Mit in den Topf geben, Hitze etwas erhöhen und anbraten. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Linsen abspülen. Kartoffeln, Linsen und Brühe in den Topf geben und mit Deckel 30 Minuten köcheln lassen. Mit Kreuzkümmel, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in Scheiben schneiden und ein paar Minuten in der Suppe warm werden lassen. Heiß genießen.

Für die vegetarische Variante den Speck weglassen.