



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.02. - 25.02.2024**

### **Zucchini-suppe mit Blauschimmelkäse**

Zutaten: 500 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe,  
100 ml Sahne, 100 g Gorgonzola oder Roquefort, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zucchini waschen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Zucchini kurz mit anbraten und pfeffern. Anschließend mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und den Käse dazugeben. So lange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat und die Suppe mit Salz und ggf. noch einmal mit Pfeffer abschmecken.

### **Zuchinigratin mit Fisch**

Zutaten: 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 2 EL Senf, 1 TL Zitronensaft,  
Salz, Pfeffer, 300 g Zucchini, 2 Fischfilet à 150 g, 1/2 EL Mehl,  
(Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch), 50 g Semmelbrösel, 1/2 Bund Dill

1 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ähnlich dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln- und Zuchinischeiben dachzielelartig in die Form schichten, salzen und pfeffern. Die Senfsauce darübergießen. Den Fisch abrausen, trocken tupfen, daraufsetzen. Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen mischen, auf dem Fisch verteilen. Den Auflauf im Ofen etwa 25 Minuten backen. Dill waschen, Spitzen abzupfen, grob hacken und auf den Auflauf streuen.  
Tipp: Frischen Dill durch getrockneten ersetzten, diesen bereits in der Sauce verwenden.

### **Romanesco mit crosser Haube**

Zutaten: 2 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 30 g Cornflakes, 1/2 TL getrocknete Chiliflocken,  
1 Romanesco, Salz, 40 g Butter,

Eier anpicken und 8-10 Minuten hart kochen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Cornflakes in einer Schüssel grob zerdrücken, Schnittlauch und Chiliflocken untermischen. Eier abschrecken, pellen, würfeln und abkühlen lassen. Romanesco putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser 8-10 Minuten kochen. Butter in einem Topf oder in einer Pfanne zerlassen. Romanesco abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Butter mischen. Eier unter die Cornflakes mischen und über den Romanesco geben.

### **Pastinakenrgout**

Zutaten: 300 g Pastinaken, 1 l Wasser, 2 Zwiebeln, 2 EL Öl,  
4 EL Weizenmehl, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Majoran, 100 ml Sahne

Pastinaken, säubern, würfeln und etwa 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin kurz anbraten, mit Mehl bestäuben und mit dem Kochwasser der Pastinaken ablöschen und glattrühren. Die Pastinaken zufügen und würzen.

### **Pastinaken-Grünkernbratlinge**

Zutaten: 500 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 250 g Grünkernschrot, 2 Zwiebeln,  
200 g Pastinaken, 1 Ei, etwas feine Haferflocken, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Curry,  
1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Sojasauce, Öl oder Kokosfett zum Ausbraten

Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern etwa 3 Minuten kochen lassen, Lorbeerblätter entfernen. Grünkern in der Brühe etwa 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen bis die Masse dick und zäh ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern mindestens 15 Minuten ausquellen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken schälen und fein reiben.

Grünkern mit den Zwiebeln, den Pastinaken und dem Ei verrühren.

Falls der Teig zu feucht erscheint, Haferflocken dazugeben. Den kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und Sojasauce würzen. Mit nassen Händen daraus Bratlinge formen.

In einer Pfanne Öl oder Kokosfett erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in etwa 4 Minuten goldbraun backen.