



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.08.-13.08.2023

Mangoldgemüse auf römische Art

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets, 500 g Mangold, 4 Tomaten,
2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen, Sardellenfilets abrausen. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln.

In einer hohen Pfanne (oder Bratpfanne) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Sardellen dazugeben und mitschwitzen, bis sich die Filets aufgelöst haben. Mangold und Tomaten dazugeben und das Gemüse etwa 1 Minute schmoren und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten fertigkochen, salzen und pfeffern

Pasta mit Mangold-Tomaten-Sauce

Zutaten: 500 g Mangold, Salz, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Zweige Oregano,
250 g Nudeln, 2 EL Öl, 50 g Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, 400 g Tomaten,
1 EL Kapern, 1/2 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 100 g Parmesan

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, schälen und in Stücke schneiden. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele in 2-3 cm lange Streifen schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Oregano kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken (ersatzweise 1 TL getrockneten Oregano verwenden).

Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente kochen. Öl in einem Topf erhitzen und die Mangoldstiele und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazupressen, Tomatenmark unterrühren und 1 Minute weiterbraten. Mit der Brühe ablöschen. Tomaten und Oregano dazugeben und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Kapern zufügen und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mangoldblätter kurz vor dem Servieren unterrühren.

Parmesan grob reiben. Nudeln abgießen und mit der Sauce und dem Parmesan servieren.

Zucchini-Gorgonzola-Lasagne

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 50 g Tomatenmark, 400 g Tomaten, 2 TL getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer, 20 g Parmesan,, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Gorgonzola, 150 g Creme fraiche
9 Lasagneblätter

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und die Viertel in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und klein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. die Zucchini zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Den Knoblauch dazu pressen. Den Zucker zufügen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Die Tomaten und den Thymian zugeben und aufkochen. Den Topf von der Herdplatte ziehen, zugedeckt durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 170 ° C (Umluft 150 ° C) vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Die Gemüsebrühe erhitzen. Gorgonzola in grobe Stücke schneiden, zur Brühe geben und pürieren. Creme fraiche einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Lasagneplatten auslegen, die Hälfte der Zucchini-Tomaten-Sauce ein Drittel der Gorgonzolasauce darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen. Mit den restlichen Lasagneplatten abdecken. Restliche Gorgonzolasauce mit Parmesan verrühren und auf der Lasagne verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.

Zucchini-Zitronen-Bandnudeln

Zutaten: 600 g Zucchini, 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 400 g Bandnudeln,
3-4 Zweige Basilikum, 1-2 Zitronen, 1 gehäufte TL Speisestärke, schwarzer Pfeffer,
1 TL Gemüsebrühepulver, 1-2 TL milde Sojasauce, 250 ml trockener Weißwein,

Zucchini waschen, putzen, längs in ca. 1-2 mm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 2-3 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln ca. 3 Minuten darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchiniestreifen darin in ca. 5-7 Minuten anbraten. Knoblauch und Zwiebeln zugeben, mit Wein ablöschen und Creme fraiche einrühren. Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein reißen, zu den Zucchini geben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und unter die Zucchini rühren. Speisestärke mit 2-3 EL kaltem Wasser anrühren, unter die Soße rühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühepulver und Sojasoße kräftig abschmecken. Nudeln abgießen und mit der