



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 26.10. - 01.11.2020

Bohnen-Kartoffeleintopf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Stangenbohnen, 100 g Schinkenwürfel,
2 Zwiebeln, Muskat, Salz, Pfeffer, getrocknetes Bohnenkraut, 100 ml Milch
1 Ei Butter

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebeln schälen und würfeln
Schinkenwürfel auslassen, Zwiebeln hinzufügen und auf kleiner Stufe schön braun rösten.
Stangenbohnen waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser gar
Bohnenkraut, aber nicht zu weich, kochen. Kartoffeln in einem Topf parallel zu den Bohnen in
Salzwasser kochen.

Wenn alles gar ist, Töpfe auf warmhalten stellen (Stufe 0,5 bei E-Herden). Milch erwärmen, 1 EL
Butter hinzufügen. Kartoffeln abschütten und mit so viel Milch zerstampfen, bis ein relativ dünnes,
aber nicht flüssiges Püree entsteht. Mit Muskat kräftig abschmecken. Anschließend die Bohnen
abschütten, den Speck und die Zwiebeln ebenfalls dazugeben und alles vermischen.
Am Ende mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

Bohnen-Curry-Reistopf

Zutaten: 500 g grüne Bohnen, 200 g Zwiebeln, , 1 Chilischote, 2-3 EL Kokosöl oder Bratöl,
2-3 TL mildes Currypulver, 700 ml Gemüsebrühe, Salz, 250 g Parboiled-Reis,
200 g roter Paprika, 40 g Mandelstifte, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander oder Petersilie

Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und 1 cm groß
würfeln.. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkern und fein würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Curry zufügen, unter
Rühren anschwitzen, bis Aroma verströmt und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 1/4 TL Salz und die
Bohnen zufügen. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Alles gut
verrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Den Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen, 1,5 cm groß würfeln und zusammen mit denn
Mandelstiften unterheben. Weitere 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Koriander bzw Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen mit zarten Stielen abzupfen und
grob hacken. Den Eintopf mit den Blättchen garniert servieren.

Orientalische Hokkaido-Kürbissuppe

Zutaten: 1 kg Hokkaido-Kürbis, 100 g Schalotten, 2 EL Bratöl, 1 Bourbon-Vanilleschote oder 1/2 TL gemahlene Bourbon-Vanillepulver, 750 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL gemahlener Kardamon, 1/4 TL Chilipulver, 150 ml Orangensaft, 100 ml Sahne, 4 Scheiben Toastbrot, 2 EL Bratöl, 1/2 TL Zimt, 1 Granatapfel, Salz, Pfeffer

Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse und faseriges Gewebe entfernen und die Viertel in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis, Schalotten und Knoblauch darin etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Schote und Mark zum Kürbis geben und 1 Minute mit anschwitzen. Die Brühe angießen.

Kreuzkümmel, Chili und Kardamon zufügen. Alles aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.

Das Toastbrot etwa 1 cm groß würfeln. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel unter Wenden bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Die Croutons salzen und mit dem Zimt vermischen und zur Seite stellen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Die Suppe vom Herd nehmen, die Vanilleschote entfernen und Orangensaft und Sahne zufügen. Alles cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit den Croutons und den Granatapfelkernen servieren.

Kürbisquiche mit Käse

Zutaten: ca. 270 g tiefgefrorener Blätterteig, 1 Hokkaido-Kürbis, 100 g Hartkäse (Comté, Greyerzer oder ein anderer Bergkäse), 1 Zwiebel, 100 g gekochte Putenbrust in Scheiben, 200 ml Sahne, 100 g Crème fraîche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika

Blätterteig antauen lassen. Eine gefettete Quicheform (Durchmesser 26 cm) mit dem Blätterteig auslegen.

Kürbis schälen und entkernen. Ca. 300 g Kürbisfleisch raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Putenbrust in schmale Streifen schneiden.

Den Käse grob reiben. Kürbisfleisch, Zwiebel, Putenbrust und Käse mischen und in die Quicheform füllen.

Sahne, Crème fraîche, Eier und Gewürze gut verrühren und über die Kürbismischung gießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen.

Gemischter Salat mit Radieschen

Zutaten: 1/2 Kopf Blattsalat, 200 g Cherrytomaten, 1/2 Bund Radieschen, 1 kleine Zwiebel, 2 hart gekochte Eier, 1 EL Weinessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Sahne, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

Die Salate gründlich waschen, gut abtropfen lassen und zerpfücken.

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder feine Ringe schneiden. Radieschen waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Tomaten waschen, die Eier schälen und beides in Spalten schneiden und zur Seite stellen.

Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Essig, Öl und Sahne gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Salatzutaten (nicht die Tomaten und Eier) vorsichtig miteinander vermengen. Die Tomaten- und Eierspalten darauf garnieren. Zum Schluss das Dressing darüber verteilen und mit dem Schnittlauch garnieren.