



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.03. - 20.03.2022

Gratinierter Brokkoli mit Käsesauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Creme Fraiche, 1/2 EL Mehl, 100 g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, 1/2 EL gehackte Petersilie, 100 ml Gemüsebrühe, Fett für die Auflaufform

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, die Stiele kleinschneiden und in Salzwasser 3 Min. blanchieren, in eine gefettete Auflaufform geben und mit 100 g geriebenem Käse bestreuen, bei 180 Grad 15 Min. gratinieren.

Inzwischen die Cr`me fraiche mit der Gemüsebrühe und dem Mehl glattrühren, in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Käse einrühren und nicht mehr kochen lassen, mit gehackter Petersilie verfeinern. Den Brokkoli auf 4 Teller anrichten und mit der Sauce nappieren, eventuell mit Petersilie bestreuen.

Brokkolipizza

Zutaten: Für den Teig 125 g Mehl, 1 Eigelb, 1/4 TL Salz, 50 g Butter, 2 EL kaltes Wasser
Für den Belag: 400 g Brokkoli, 0,5 l Wasser, 1/4 TL Salz, 1 Knoblauchzehe,
100 g durchwachsener Speck, 1/2 EL Öl, 1 Eigelb, 1/4 TL Salz,

Aus dem Mehl, dem Eigelb, dem Salz, der Butter und dem Wasser einen Mürbeteig bereiten und diesen eingewickelt im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Brokkoli gründlich warm waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Die harten Stiele dick schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Den Brokkoli hineingeben und zugedeckt 7 Minuten leicht kochen lassen. Den Brokkoli dann in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Den Speck kleinwürfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel unter ständigem Rühren braun braten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die kleine Obstkuchenform mit Öl auspinseln. Den Mürbeteig etwa 1/2 cm dick ausrollen, die Form mit auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den gut abgetropften Brokkoli auf den Mürbeteigboden legen. Den ausgebratenen Speck darüber geben. Das Eigelb mit dem Salz, dem Knoblauch und der Creme fraiche verrühren, über den Brokkoli gießen. Die Pizza auf der mittleren Schiene Ofen 30 Minuten backen.

Mangold mit Feta und Joghurt

Zutaten: 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 100 g Feta, 100 g Creme fraiche, 100 g Joghurt, 1/2 EL gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Sonnenblumenöl andünsten.

Mangold in feine Streifen schneiden und blanchieren. Dann zu den Zwiebeln und Knoblauch geben - ca. 10 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe kräftig würzen. Schafskäse würfeln und dazugeben. Creme fraiche unterrühren - Fertig. .

Dazu schmeckt wunderbar Ciabatta. Wenn der Mangold auf den Teller angerichtet ist noch frischen Joghurt darauf geben.

Mangold Pfanne

Zutaten: 400 g Mangold, 2 EL weißes Mandelmus, 150 ml Wasser, 2 EL Soja Cuisine (Soja Sahne), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Bratolivenöl, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Muskat

Mangold gründlich waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Mangoldstiele darin andünsten. Den Knoblauch schälen und hineinpresse. Mit einem Schluck Wasser ablöschen. Das Mandelmus darin glatt rühren und die übrigen Gewürze dazugeben. Mit Ingwerpulver, Currypulver und Zimt solltet Ihr sparsam würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Danach das restliche Wasser, Tomatenmark und Sojasahne unterrühren, sodass sich eine sämige Sauce ergibt. Evtl. nochmals nachwürzen. Zum Schluss die Mangoldblätter unterheben. Zugedeckt weitere ca. 10 Minuten dünsten.

Rote Bete-Apfel-Crumble mit Parmesan-Haselnuss-Streuseln

Zutaten: 40 g Parmesan, 100 g Weizenmehl, , Salz, 60 g Butter, 25 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 500 g Rote Bete, 200 g Äpfel (säuerlich), 50 ml Apfelsaft, 1 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamico Essig, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer

Für die Streusel Parmesan fein reiben. Mit Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter würfeln und zugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken des Handrührgerätes zuStreuseln verkneten. Kühl stellen.

Backofen auf 190 ° C (Umluft 170 °C) vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und vierteln. Äpfel waschen, ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und Äpfel ca. 2 mm dick hobeln oder schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in eine Auflaufform mischen.

Apfelsaft, Ahornsirup, Essig und Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen und alles gut vermengen. Weiter für die Streusel Haselnusskerne grob hacken, locker mit den Streuseln mischen und über das Gemüse streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.