



DE-006-ÖKO-Kontrollstelle

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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.03. - 03.04.2022

Wirsing-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten: Wirsing, ca. 300 g Rinder gehacktes, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 200 g Käse, Butter, Paprikapulver

Wirsing vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das Hackfleisch zur Seite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin anschmoren, mit Paprika würzen, etwas Wasser dazugeben und gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Wirsing und Hackfleisch einschichten, mit der Sahne übergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Im Backofen bei 200 Grad überbacken.

Wirsing-Kartoffel-Curry

Zutaten: 1 Zwiebel, ca. 500 g Wirsing, 500 g Kartoffeln, ca. 2 cm Ingwer, 5 Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 4 EL Joghurt oder Sojajoghurt, 1 EL Curry, 3 EL Öl

Zwiebel schälen und würfeln. Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Zwiebelwürfel in heißem Öl dünsten. Kartoffeln und Wirsingstreifen zugeben und bei starker Hitze anbraten. Curry und den Ingwer zugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Brühe zufügen und alles zugedeckt so lange kochen, bis die Kartoffeln gar sind (dauert ca. 15 Minuten).

Joghurt unterrühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sofort servieren.

Cremige Zwiebelsuppe

Zutaten: 500 g Zwiebeln, 1 EL Butter, 1EL Speisestärke, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 150 g Frischkäse, 1/2 Baguette, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL gehackte Petersilie Zwiebeln abziehen, in dünne Spalten schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Mit Stärke bestäuben, die Brühe angießen. Salzen, pfeffern, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Frischkäse zur Suppe geben, bei kleiner Hitze unter Rühren schmelzen. Suppe nicht mehr kochen lassen. Käse reiben.

Baguette in Scheiben schneiden. Die Hälften davon im Toaster rösten, würfeln.

Die Suppe auf Teller verteilen, mit Croutons, geriebenem Käse und Petersilie bestreuen und mit übrigem Brot servieren.

Kürbis-Pfannkuchen mit Quark und Salat

Zutaten: 700 g Hokkaido Kürbis, 3 Eier, 150 ml Milch, 150 g Dinkelmehl Typ 630, 1 TL Backpulver, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 4 EL Bratöl, 2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill), 500 g Magerquark, 100 ml Sprudelwasser, 1 Kopf Salat, 2 EL Kürbiskernöl, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico Essig, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Honig

Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und 2 cm groß würfeln. Den Kürbis in einem kleinen geschlossenen Topf mit wenig Wasser ca. 15 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken und etwas abkühlen lassen.

Die Eier, die Milch, das Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer, Muskat und 2 EL Öl in einer Schüssel mit den Quirlen des handrührers zu einem sämigen Teig verrühren, 400 g Kürbispüree zugeben und noch einmal gut durchmixen. Den Teig abgedeckt ruhen lassen, bis der Quark und Salat vorbereitet sind. Für den Quark die Kräuter kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und alles grob hacken. In einer Schüssel mit dem Quark und dem Sprudelwasser vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing beide Öle, Essig, Senf und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 100 ° C vorheizen. Wenn möglich 2 beschichtete Pfannen mit dem restlichen Bratöl erhitzen und darin nach und nach 16 kleine Pfannkuchen von 10-12 cm Durchmesser bei kleiner Hitze ausbacken. Gebackene Pfannkuchen im Backofen warm halten. Salat mit dem Dressing vermischen. Die Pfannkuchen mit Salat und Quark servieren.

TIPP: Falls von dem Kürbispüree etwas übrigbleibt, kann man dieses mit Frischkäse zu einem leckeren Aufstrich vermischen.

Pasta mit Kürbis vom Blech

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 600 g Hokkaido-Kürbis, 200 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Thymian, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz 100 g Parmesan oder Pecorino oder Manchego, 400 g Penne, 200 ml Sahne

Brühe in einem Topf aufkochen und warm halten.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Kürbis ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Nudeln, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch auf ein tiefes Backblech oder eine Fettpfanne geben und vermischen. Brühe und Sahne mischen. Thymian, Pfeffer und Paprikapulver unter die Brühe-Sahne-Mischung rühren. Die Mischung auf die Gemüse-Nudel-Mischung gießen, so dass alles bedeckt ist. Alles ca. 30 Minuten im Ofen garen, dabei öfter umrühren.

Käse fein reiben. Den Backofen ausschalten. 2/3 des Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blech-Pasta ca. 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Die Pasta mit dem restlichen Käse bestreut servieren.