



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.05. - 05.05.2022

Ratatouille

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschichten. Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen. Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gerdünsten. Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Auberginenpfanne mit Kichererbsen

Zutaten: ca. 300 g Auberginen, 2 Paprika, 300 g stückige Tomaten aus der Dose,
200 g gegarte Kichererbsen (Dose, Glas), 2 Zwiebeln, 150 ml Gemüsebrühe,
1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Harissagewürz, 4 EL Olivenöl, 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Auberginen putzen, waschen und würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen-, Paprika- und Zwiebelwürfel und Knoblauch scharf anbraten. Harissagewürz, stückige Tomaten und Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen hinzufügen, kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern mit Flöckchen aus Ziegenfrischkäse und der restlichen Petersilie anrichten.

Dazu schmeckt Couscous oder Bulgur oder auch Reis.

Anstelle des Harissagewürzes kann man auch eine Paprikapaste, Avjar o.ä. verwenden.

Feines Brokkolisüppchen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 1/2 EL Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Garam masala, 1/2 TL gemahlener Koriander Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen. Stiele längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Beides separat beiseite legen. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Brokkoli und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten, Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten im halb offenen Topf garen..

Suppe mit Garam masala, Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zugeben und weitere ca. 8 Minuten im halb offenen Topf garen. 50 g Creme fraiche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Gewürzen abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, mit übriger Creme fraiche garnieren, auf Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geröstetem mit Frischkäse bestrichenem Brot servieren.

Tipp: Garam masala ist eine indische Gewürzmischung. Als Ersatz können Sie die Suppe auch mit einem milden Curry würzen

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli, Conchiglie), 500 g Brokkoli, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Msp Chili, 50 g Pecorino oder Parmesan

2 l Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und den zarten Teil der Stiele in Stücke schneiden. Brokkoli und Nudeln ins kochende Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen. Knoblauch schälen. Sardellenfilets abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse dazupressen und leicht anbraten. Die Sardellenfilets dazugeben und zerdrücken. Brokkoli und Nudeln abgießen. Käse reiben. Brokkoli und Nudeln zum Knoblauch und den Sardellenfilets in die Pfanne geben. Den Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Paprika Zucchini Pfanne mit Hähnchen

Zutaten: 300 g Hähnchenbrust, 2 kleine Paprikaschoten, 1 kleine Zucchini, 1 Möhre, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 250 ml Tomaten Passata, 1 EL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 2 EL Bratolivenöl, 50 g Parmesan

Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten und Zucchini waschen. Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zucchini in dünne Scheibenschnitten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und das Hähnchenbrustfilet darin kurz unter Wenden anbraten. Die gehackten Knoblauchzehen und die gehackte Zwiebel dazugeben und kurz glasig anschwitzen. Im Anschluss das restliche Gemüse hinzugeben und etwa zwei Minuten braten. Paprikapulver, Salz und Pfeffer zufügen. Die passierten Tomaten sowie die italienischen Kräuter hinzugeben und alles etwa 8 Minuten köcheln lassen.