



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.03. - 04.04.2021

Bärlauch Pfannkuchen

Zutaten: 4 Eier, 250 ml Milch, 200 g Mehl (je nach Wunsch Weizen oder Dinkel),
50 g Bärlauch, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Chiliflocken, 2 TL Bratöl

Eier trennen, Eigelbe mit Milch und Mehl mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem homogenen Teig verrühren. Bärlauch verlesen, Stiele abschneiden, waschen, abtropfen lassen, grob hacken. Bärlauch mit 1/2 TL Salz und Olivenöl fein pürieren. 3 EL des Bärlauchpürees mit Pfeffer, den Chiliflocken zum Teig geben, salzen und gut mischen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte des Teigs einfüllen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Pfannkuchen wenden, weitere 3 Minuten backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller legen und im vorgeheizten Backofen bei 80 ° C warmhalten. Mit der 2. Hälfte genauso verfahren.

Dazu schmeckt ein Joghurt Dip.

Bärlauchsuppe

Zutaten: 50 g Bärlauch, 200 g Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 500 ml Gemüsebrühe,
50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter (nach Wunsch Bärlauchbutter verwenden)

Mit der Brühe aufgießen und Kartoffeln sowie Bärlauch beifügen (dabei vier Blätter Bärlauch für die Garnitur zurück behalten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Dann die Suppe mit einem Pürierstab mischen und zum Schluss die Sahne unterheben. Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß mit dem Bärlauch garniert servieren.

Staudensellerie-Pfanne

Zutaten: 1 Bund Staudensellerie, 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 50 g Sultaninen, 1/2 Orange,
2 TL Senf (z. B. Feigensenf), 300 ml Sahne, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz,
Pfeffer, Currypulver, 1 kleines Stück Ingwer

Die Sultaninen in ein wenig Wasser einweichen. Die Zwiebeln würfeln und in der zerlassenen Butter goldbraun anbraten. Den klein gehackten Knoblauch hinzufügen. Den in daumendicke Stücke geschnittenen Sellerie und die in dünne Scheiben geschnittenen Möhren dazu geben und kurz anbraten. Nun die Sahne, den Saft der Orange, den klein gehackten Ingwer, die abgetropften Rosinen und den Senf in die Pfanne geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Der Staudensellerie und die Möhren sollten noch Biss haben. Mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken.

Risotto mit Pilzen

Zutaten: 50 g Butter, 2 Lauchzwiebeln, 100 g Risotto Reis, 100 ml Weißwein,
200 ml Gemüsebrühe
50 g Parmesan, 100 g Pilze, 1 TL Getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Ein Stück Butter in einem Topf zerlassen die Zwiebeln andünsten.

Den Reis hinzufügen und ebenfalls glasig andünsten. Abwechselnd mit Weißwein und Brühe ablöschen und reduzieren lassen. Pilze putzen, grob hacken und unter das fast fertige Risotto heben. Kurz vor Ende der Garzeit restliche Butter und Parmesan unterheben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Brokkoli-Mandel-Quiche

Zutaten: 100 g Butter und Fett für die Form, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz, 500 g Brokkoli,
200 g Tomaten, 100 g Bergkäse (z. B. Greizer), 100 g Schlagsahne,
100 ml Milch, 3 Eier, Muskat, 50 g Mandelblättchen, Pfeffer

Für den Mürbeteig alle Zutaten (Butter, Mehl, Ei, Salz) mit 1-3 EL Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, abgießen und abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Teig ausrollen, die gefettete Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Teig mit Brokkoli und Tomaten belegen. Bergkäse reiben und auf der Quiche verteilen.

Sahne und Milch mit den Eiern verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse auf die Quiche streuen. Im Backofen 40 - 45 Minuten auf unterer Schiene goldgelb backen

Pasta mit Thunfisch-Lauch-Sauce

Zutaten: 250 g Penne oder Spirelli, 500 g Porree, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Öl
150 g Kräuterfrischkäse, 2 Dosen Thunfisch, Salz, Pfeffer

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Den Porree putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Öl erhitzen und den Porree darin andünsten. Die Brühe zugeben und den Kräuterfrischkäse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den abgetropften Thunfisch unterrühren.

Die Nudeln mit der Sauce servieren.

Gratinierter Fisch mit Porree

Zutaten: 250 g Porree, 1 EL Öl, 5 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Seelachsfilet,
4 TL Zitronensaft, 60 g Kräuterfrischkäse, 4 EL Dill

Porree putzen, gründlich waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Porree darin 3-4 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in eine Auflaufform (20 cm Länge) geben.

Fischfilet waschen und trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft würzen. Auf den Porree setzen.

Frischkäse, 2 EL Dill, Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft verrühren und auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Mit 2 EL Dill bestreut servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.