



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 26.06. - 02.07.2023

Makkaroni (ersatzweise Penne, Bandnudeln)mit überbackenem Blumenkohl

Zutaten: 1 kg Blumenkohl, Salz, 50 g Butter, 50 g Mehl, 1/2 l Milch, Muskatnuß, Salz, Pfeffer, 50 g Emmentaler, 50 g geriebener Parmesan, 500 g Makkaroni, 4 EL Olivenöl

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Milch langsam aufgießen, gut verrühren und die Sauce etwa 10 Minuten durchkochen lassen. Mit Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterziehen. Die Makkaroni zu dem Blumenkohl geben und so lange kochen, bis die Nudeln al dente sind. Makkaroni und Blumenkohl abgießen und mit der Hälfte der Soße verrühren. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen und mit dem Rest der Sauce bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten überbacken.

Blumenkohleintopf mit Gehacktes

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Blumenkohl, 250 g gemischstes Gehacktes, 500 Kartoffeln, 200 g Schmelzkäse, 1 Prise Chilipulver, 1 TL Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl

Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

Das Hackfleisch in einem großen Topf in dem heißen Öl kräftig anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und kurz mit braten, Chili und Paprikapulver unterrühren.

Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke zerkleinern und zusammen mit den Kartoffelwürfeln in den Topf geben. Mit so viel Wasser aufgießen, dass die Zutaten fast bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Schmelzkäse unterrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous oriental

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 300 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 250 g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgeweicht ca. 240 g), 3 Tomaten, Salz, Pfeffer, je 1 Msp Kurkuma, Koriander u. Kreuzkümmel, 1 TL Harissa (Chilipaste), 1 Prise Zimt, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 1 TL Zitronensaft

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, Zucchini gut waschen, halbieren, alles ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln.

In einem weiten Topf Olivenöl erhitzen. Fleisch, Kartoffeln und Möhren darin 3 Minuten anbraten, dann Temperatur auf niedrigste Stufe stellen und Deckel auflegen. Fleisch und Gemüse 12 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Nach der Hälfte der Garzeit Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten mit den Kichererbsen zum Hähnchen-Gemüse-Mix geben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Harissa würzen. Zimt zugeben. 150 ml Brühe angießen, zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen restliche Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen. Zugedeckt 5-6 Minuten quellen lassen. Gemüse mit Zitronensaft abschmecken. Couscous auf einer Platte anrichten, Gemüse und Fleisch darauf verteilen.

Zucchini-Gemüse-Waffeln

Zutaten: 150 g Mehl, 3 Eier, 150 g Joghurt, 250 g Zucchini, 150 g Möhren, Salz, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Paprikapulver, 100 g gekochter Schinken, Fett für das Waffeleisen

Mehl mit Eiern, Joghurt und 50 ml Wasser verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Möhren schälen und ebenfalls grob raspeln. Beides salzen und 10 Minuten stehen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen.

Lauchzwiebeln putzen schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen und die Lauchzwiebeln untermischen.

Die Gemüsemischung unter den Teig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Waffeleisen einfetten und aus dem Teig nacheinander Waffeln ausbacken. Die Waffeln mit Schinken (oder Räucherlachs) belegen und servieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Gurkencremesuppe

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Salatgurke, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Dill, (ersatzweise 1 EL tiefgefrorenen Dill verwenden), Pfeffer, 3 EL Weißwein, 200 ml Milch, 200 g süße Sahne

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Sie dann in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen.

Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und sie in Würfel schneiden. die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln zusammen mit der Brühe pürieren. Dann die Gurkenwürfel und die Frühlingszwiebelringe unter die Suppe heben und im geschlossenen Topf ohne Wärmezufuhr etwa 5 Minuten garziehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit dem Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten