



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.10. - 18.10.2020

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven, 40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche, etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stiele kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken.

Falls frische Kräuter vorhanden sind, können auch diese verwendet werden.

Brokkoli-Cremesuppe mit Cashewkernen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 40 g Zwiebeln, je 1/2 TL Fenchelsamen und Koriandersamen, 1 EL Ghee oder Kokosöl, 1 Prise Muskat, Pfeffer, 50 g Cashewkerne, Salz

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Fenchelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Ghee in einem Topf erhitzen und alle Gewürze darin einige Sekunden anrösten. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Brokkoli und Cashewkerne zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten mit anbraten. 500 ml Wasser zugießen, salzen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 schöne Röschen herausheben, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und für die Garnitur zur Seite legen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, auf Teller portionieren und mit den Brokkolischeiben garniert servieren.

Hähnchen-Zucchini-Auflauf mit Tortilla-Chips

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Zucchini, 150 g Kidneybohnen aus der Dose, 100 g Maiskörner aus der Dose, 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 300 g Tomaten, Zucker, Kreuzkümmel, 50 g Tortilla-Chips, 100 g Cheddar

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Hähnchenfilet trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Die Zucchini zugeben und kurz mit anbraten. Mais, Bohnen und Hähnchen hinzufügen. Die Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen und in eine Auflaufform geben.

Den Cheddar reiben. Die etwas zerbröselten Chips auf den Auflauf geben und mit dem Käse

Pasta mit Bohnen-Zucchini-Sugo

Zutaten: 250 g zucchini, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Basilikum, 200 g Penne, Salz, 2 EL Bratöl, 40 g getrocknete Tomaten in Öl, 10 schwarze Kalamata-Oliven ohne Stein, 200 g Tomaten, 150 g weiße Bohnen (Dose), 1 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino

Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten klein schneiden. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Zucchini zufügen und 10 Minuten bei hoher Hitze mit anbraten. Getrocknete Tomaten und Oliven abtropfen lassen. Tomaten in feine Streifen und Oliven in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven, getrocknete und frische Tomaten zufügen und mitköcheln lassen. Basilikum mit Bohnen und Olivenöl unterrühren, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit dem Sugo und geriebenem Käse servieren.

Zucchini-Tomaten-Pfanne

Zutaten: 5 Lauchzwiebeln, 400 g Zucchini, 300 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackter Oregano, 1 EL gehacktes Basilikum

Das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und achteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Lauchzwiebeln darin glasig dünsten. Die Zucchini und die Tomaten hinzufügen und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen, dabei ab und zu vorsichtig wenden.

Das Gemüse salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreut servieren.