



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.11. - 04.12.2022**

### **Nudeln-Wirsing-Eintopf**

Zutaten: 100 g durchwachsener Speck, 6 EL Olivenöl, 3 Zwiebeln, 1 Wirsing, 100 ml Sherry, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Kümmel, 100 g Bandnudeln, Salz, 100 g Baguette oder Weißbrot, 100 g Bergkäse, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Paprika edelsüß, Zucker

Zwiebeln schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Zwiebeln in heißem Öl dünsten. Kartoffeln und Wirsingstreifen zugeben und bei starker Hitze anbraten. Curry zugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Brühe zufügen und alles zugedeckt so lange garen, bis die Kartoffeln gar sind (dauert ca. 15 Minuten). Joghurt untermischen und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sofort servieren.

### **Wirsing-Quiche mit Apfel**

Zutaten: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz  
1 Wirsing, 2 EL Bratöl, Pfeffer, 50 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 200 g Äpfel, 200 g Crème fraîche, 1 EL Senf, 2 Eier, Muskat, 150 g Käse (Emmentaler oder Bergkäse),

Für den Teig Mehl, Butter, Ei, 2 EL kaltes Wasser und 1/2 TL Salz verkneten bis ein homogener Teig entsteht. Die Springform fetten. Den Teig in die Form geben, fest drücken und einen kleinen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

Wirsing putzen, achteln, den Strunk entfernen. die Achtel in 2 cm breite Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und den Wirsing darin etwa 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Nüsse zum Wirsing geben. Crème fraîche, Senf, Eier, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Den Käse fein reiben. Die Hälfte unter den Guss heben.

Das Gemüse auf dem Boden verteilen. Den Guss darüber gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen. Die Quiche etwa 45 Minuten backen

### **Hähnchenbrust in Fenchel-Orangensahne**

Zutaten: 1 EL Sultaninen, ca. 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 Fenchelknolle, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, den Saft einer Orange, 200 ml Brühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprika edelsüß, Butter je 120 g Gorgonzola und Schafskäse, Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb

Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle achteln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine entsprechend große Auflaufform geben.

In derselben Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, abgetropfte Sultaninen dazu geben und alles über das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben. Nach Wunsch noch mit ein paar Butterflocken dazugeben.

Im Ofen solange schmoren lassen, bis die Hähnchenbrüste gar sind (je nach Ofen etwa 20 Minuten) und die Sauce andickt ist und oben leicht bräunt.

### **Pasta mit Fenchel**

Zutaten: 3 Lauchzwiebeln, 1 Fenchel, 500 g Spaghetti, Salz, 250 g Frischkäse, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen, halbieren, Grün entfernen, etwas davon für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel in Streifen schneiden.

Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Frischkäse zerbröckeln und mit Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und beides zu einer homogenen Sauce verrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Fenchel darin unter Rühren 5 Minuten dünsten ohne das Gemüse Farbe annehmen zu lassen.

Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln in einem großen Topf mit Gemüse und Käsesauce mischen. Evtl. etwas Nudelwasser dazugeben, damit die Sauce geschmeidiger wird.

Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Fenchelgrün servieren.

### **Portulak (Postelein) in Eiersauce**

Zutaten: 100 g Postelein, 1 hartgekochtes Ei, 1 kleine Zwiebel, 1 TL scharfer Senf, 1 TL Senfsauce, 1 TL Rotweinessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Postelein waschen und trockenschleudern. Dann in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Ei pellen und halbieren. Das Eiweiß fein würfeln, das Eigelb in den Mixer geben.

Essig, Salz, Pfeffer, Öl, die Senfsauce und den Senf zum Eigelb geben. Mixen, bis eine sämige Sauce entsteht. Über den Salat geben. Vorsichtig mischen. Mit den Zwiebelringen und den Eiweißwürfelchen garnieren