



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.05. - 25.05.2025**

### **Spargelpasta**

Zutaten: 350 g Spargel, 300 g Bandnudeln, Salz, 2 rote Chilischoten,  
1 Vanilleschote, 1 Zitrone, 120 g Butter, 1/2 Bund glatte Petersilie, Pfeffer,  
150 g Ziegenfrischkäse, Pfeffer, Muskat

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, schälen. Stangen schräge in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. 6 - 7 Minuten vor Ende der Kochzeit den Spargel zu den Nudeln geben.

Die Chilis waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 EL Schale fein abreiben. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Chilis, Vanille, Schalenabrieb und aufgeschabte Vanilleschote zugeben, einmal aufschäumen und auf ausgeschalteter Platte 5 Minuten ruhen lassen.

Die Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Nudeln und Spargel abgießen, zurück in den Topf geben und tropfnass mit der Vanille-Chili-Butter mischen. Vanilleschote entfernen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller portionieren. Mit einem Teelöffel Ziegenkäse abstecken, die Pasta damit garnieren und mit Petersilie bestreut servieren.

### **Spargel Quiche**

Zutaten: 1/2 Paket tiefgekühlter Blätterteig, ca. 400 g Spargel, 2 Eier, 200 g Crème fraiche,  
200 g Kochschinken oder geräucherter Lachs, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

Den Spargel, schälen, untere Enden entfernen und in kochendem Salzwasser garen bis er al dente ist.

Eine Tarte-Form oder Quiche-Form mit kaltem Wasser abspülen und dem Blätterteig auslegen.

Den Schinken bzw. den Lachs in kleine Würfel schneiden, über den Blätterteig streuen. Den vorgegarten Spargel klein schneiden, über dem Schinken verteilen.

Die Eier mit dem Crème fraiche, Salz und Pfeffer, klein geschnittenem Schnittlauch oder der Melisse verrühren. Über den Blätterteig geben.

In den Ofen schieben. Bei Ober-/Unterhitze 200°C ca. 30-40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, die Crème fraiche-Masse sollte nicht mehr flüssig sein.

### **Pak-Choi mit Äpfeln**

Zutaten: 500 g Pak-Choi, 100 g Zwiebeln, 100 g Äpfel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl, 1 TL getrockneter Salbei, 1 TL Salz, 1/8 l Gemüsebrühe, 2 EL Sesamsamen, 1 EL Zitronensaft

Pak-Choi in einzelne Blätter zerlegen, den Kohl waschen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen herausschneiden und in etwa 2 cm breite Stücke, die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Apfelviertel quer in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Das Öl in einem flachen Topf mit großem Durchmesser erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Den Knoblauch mit den Pak-Choi-Rippen zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Pak-Choi-Streifen und die Apfelscheiben untermischen und mit dem Salbei und dem Salz würzen. Ein wenig Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze im offenen Topf knapp 10 Minuten dünsten. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, noch etwas Brühe angießen, damit der Kohl nicht anbrennt. Der Pak-Choi sollte weich, aber noch knackig sein. Eine kleine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen und den Sesamsamen darin unter ständigen Rühren goldgelb rösten bis er nußartig duftet. Den Zitronensaft unter den Pak-Choi rühren und das Gemüse mit dem Sesam bestreuen.

### **Zucchini-Zitronen-Risotto**

Zutaten: 80 g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter oder Margarine, 300 g Risottoreis, 125 ml trockener Weißwein, 900 ml heiße Gemüsebrühe, 500 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1 Zitrone, 100 g Parmesan, 1 EL Butter

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Reis zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.

Reis knapp mit Gemüsebrühe bedecken und bei niedriger Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Ab und zu umrühren. So lange wiederholen, bis der Reis bissfest und die Brühe aufgebraucht ist. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistücke darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und die Zitrone auspressen. Parmesan reiben.

Parmesan, Zucchini, Zitronenschale und -saft und Butter mit dem Risotto vermischen. Kräftig salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

### **Zucchini-Schmorkartoffeln aus dem Ofen**

Zutaten: 1 kg Schmorkartoffeln, 2 mittelgroße Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kräuter der Provence

Kartoffeln gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Drillinge kann man mit Schale verwenden, was den Ballaststoffgehalt erhöht und dem Gericht eine rustikale Note verleiht. Die Zucchini ebenfalls waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz, Knoblauch und den getrockneten Kräutern vermengen. Anschließend die gewürzten Kartoffelstücke auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen. Die Kartoffeln etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Nach den ersten 15 Minuten die Zucchinischeiben zu den Kartoffeln auf das Blech geben und alles gut durchmischen. Weitere 15 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind und die Zucchini zart ist.