



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.04. - 14.04.2024**

### **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 Creme fraiche, 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 fraiche, 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

### **Wirsing in Senfrahm**

Zutaten: 1 Wirsing, 30 g Butter, 2 Zwiebeln, 1/2 TL Zucker, 125 ml Gemüsebrühe,  
100 ml Sahne, 2 EL körniger Senf, Salz, Pfeffer, nach Wunsch gemahlener  
Kümmel

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden. 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und abschrecken.

Fett erhitzen, Zwiebel und Zucker darin andünsten, den leicht ausgedrückten Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, den Senf zugeben und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmelpulver abschmecken.

Schmeckt ausgezeichnet zu gebratener Entenbrust und Schupfnudeln ), auch zu Gans, Wild oder einfach Bratwurst denkbar!

### **Fenchel Gratin mit Hackfleisch**

Zutaten: etwa 500 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 400 g Hackfleisch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Käse (Bergkäse oder Gouda)

Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe garen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Zwiebeln im Öl andünsten . Das hackfleisch zufügen und braten und anschließend salzen und pfeffern. Das Tomatenmark hinzufügen und die Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Käse reiben.

Den Fenchel zusammen mit dem Hack in die Form schichten, den geriebenen Käse darüber verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Min. überbacken.

### **Spaghetti mit Fenchel**

Zutaten: 350 g Fenchel, Salz, 3 Lauchzwiebeln, 2 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, 25 g Rosinen, 20 g Pinienkerne, 200 g Spaghetti, 20 g Semmelbrösel, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Den Fenchel waschen, putzen, das Grün abzupfen und zur Seite legen. Den Fenchel halbieren und 1,5 cm groß würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten blanchieren und in einem Sieb abtropfen lassen, das Kochwasser auffangen und im Topf beiseite stellen. Das Fenchelgrün feinhacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und mit 100 ml Fenchelwasserkochwasser ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen, den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Rosinen zugeben und 2 Minuten mitgaren. Fenchelwürfel zugeben und ebenfalls mitgaren. Alles gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne unterrühren.

Die Spaghetti im Topf mit dem Fenchelkochwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Das restliche Öl in einer PFanne erhitzen und die Semmelbrösel darin bei niedriger Hitze Goldbraun rösten. Mit dem Zucker und etwas Salz vermischen.

Die Nudeln abgießen und tropfnass in den Topf zurück geben, darin mit der Fenchelsauce mischen und 1-2 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Semmelbröseln und dem Fenchelgrün servieren.

### **Bataten-Reibekuchen**

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 EL Mehl, Pfeffer, Salz  
1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, 1 EL Koriandergrün (alternativ Petersilie,

Bataten schälen und grob reiben. Zwiebel schälen und fein hacken.

Die geriebenen Bataten in einem Tuch gut ausdrücken und dann mit der Zwiebel vermengen. Ei mit dem Mehl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer sowie dem Koriandergrün verquirlen und nach Geschmack nachwürzen. Mit den Bataten vermischen. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Batatenmischung esslöffelweise in die Pfanne geben. Flachdrücken zu Küchlein.

Insgesamt sollen es 4 Stück werden. Etwa 1 Min. auf jeder Seite bräunen.

Heiß servieren als Zwischengericht oder als Beilage.