



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.06. - 11.06.2023

Spargelpasta

Zutaten: 350 g Spargel, 300 g Bandnudeln, Salz, 2 rote Chilischoten, 1 Bourbon 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 augeschabte 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 Schmand, 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 Schmand-Masse sollte nicht mehr flüssig sein.

Kohlrabiauflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabibrühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig

Spitzkohlsalat auf amerikanische Art

Zutaten: 1 Spitzkohl, 200 g Möhren, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1/2 Bund Petersilie, 80 g Mayonnaise, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 1 Msp Kurkuma, 1 Msp Cayenpeffer, 40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Spitzkohl, Möhren, Lauchzwiebeln und Petersilie in einer Schüssel mischen und dabei mit den Händen gut durchkneten.

Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce

Zutaten: 1 Spitzkohl, 2 EL Öl, 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/8 l trockener Weißwein, 1/8 l Wasser, 1 Bund Petersilie, 1/8 l Sahne, 1 TL Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen, flachen, feuerfesten Form mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Die Kohlviertel darin wenden, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in die Form legen und mit dem Salz und den Gewürzen bestreuen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt - notfalls die Form mit Alufolie verschließen - in etwa 35 Minuten auf der zweiten Schiene von oben im Backofen garen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darüber streuen.

Kohlrabi mit Kartoffeln in cremiger Sauce

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2-4 Kartoffeln, 50 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in etwa 5 mm große Stäbchen schneiden.

Die Kartoffelstäbchen in kaltem, gesalzenem Wasser, aufsetzen und aufkochen lassen. Nach 3 min. die Kohlrabistäbchen hinzufügen. Dann Beides noch ca. 10 - 15 min. garen (mit einer Gabel einstechen und eine Garprobe machen) lassen. Das Gemüse abgießen, dabei etwa 1/3 der Flüssigkeit auffangen.

Das Gemüse und ein Teil der Flüssigkeit wieder in den Topf geben und die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken.

Dazu schmeckt Frikadellen, Bratwurst aber auch vegetarische Würstchen oder Burger.