



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.05. - 14.05.2023**

### **Pak Choi Gemüse**

Zutaten: 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 500 l Brühe, 200 ml Weißwein,  
500 g Pak Choi

Butter in einer Pfanne zerlassen und Knoblauch und das Lorbeerblatt darin ca. 5 Minuten anbraten,

bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Brühe und Weißwein zugießen und die Hitze erhöhen bis die Flüssigkeit kocht. Unter häufigem Umrühren die Sauce ca. 15 Minuten kochen bis die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert ist.

Pak Choi putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Das Lorbeerblatt aus der Sauce entfernen und den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Die Hitze reduzieren und alles weiter 10 Minuten köcheln lassen, bis der Pak Choi weich ist. Mit der Sauce servieren.

### **Pak Choi -Möhren Gemüse**

Zutaten: 1 große Zwiebel, 2 Möhren, ca. 500 g Pak Choi, 5 EL Sojasauce, 1 TL brauner  
Zucker, 1 TL Fünf-Gewürze-China-Pulver, 1 EL Sesam, 1 EL Öl oder Wok Öl

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Möhren schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese Stücke längs in Scheiben schneiden.

Etwas neutrales Öl oder das Wok Öl in einem Wok erhitzen, die Zwiebeln und die Möhren sowie etwas braunen Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen. Immer wieder umrühren. Nach Geschmack und eigener Süße der Sojasauce kann später noch etwas mehr Zucker zugefügt werden.

Den Pak Choi waschen, welke Blätter entfernen. Die Stiele in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in den Wok zu den Zwiebeln und den Möhren geben. Scharf anbraten, nach einer Minute das Fünf-Gewürz-Pulver und die Sojasauce zugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dann die ebenfalls in Streifen geschnittenen Blätter des Pak Choi hinzufügen. Kurz mitköcheln lassen und die Sesamsamen zugeben und unterrühren.

Schmeckt sowohl zu Fleisch als auch einfach nur mit Reis oder asiatischen Nudeln (z. B. Mie Nudeln).

### **Lauchcremesuppe**

Zutaten: 500 g Porree, 100 g Zwiebeln, 2 EL Öl, 300 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL Fenchelsamen, 3 Lorbeerblätter, 750 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Muskat, etwa 200 g Baguette oder Ciabatta oder anderes Weißbrot, 50 g Kapern, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Porree putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Zwiebeln darin anschwitzen.. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Kartoffeln schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßwn. Kartoffeln, Knoblauch, Fenchelsamen und Lorbeerblätter zum Gemüse geben, Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Das Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech verteilen. 10 Minuten im Ofen rösten. Die Kapern in ein Sieb geben, kalt abrausen, abtropfen lassen, fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1/2 TL Schale fein abreiben und zu den Kapern geben. Die Zitrone auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie zu den Kapern geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen.Sahne und 2 EL Zitronensaft unterrühren und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Kapernmischung auf dem Brot verteilen. Die Suppe auf 4 Suppenteller verteilen und mit den Crostini servieren.

### **Linsen-Bolognese**

Zutaten: 300 g Porree, 200 g Möhren, 300 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 4 EL Tomatenmark, 125 ml Rotwein, Thymian, 400 ml Tomatensaft, 400 ml Gemüsebrühe, 125 g Puy-Linsen, 50 g Parmesan

Porree und Möhren putzen, waschen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Olivenöl heiß werden lassen und alles darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. 4 EL Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und offen bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

Tomatensaft und Gemüsebrühe mischen. Die Hälfte der Flüssigkeit mit ca. 1 EL getrockneten Thymian und den Linsen in den Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 50 Minuten garen.

Nach 25 Minuten die übrige Flüssigkeit zugießen, ab und zu umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen-Bolognese mit 50 g gehobelten oder geriebenen Parmesan zu Nudeln servieren.

### **Linsen-Radieschen-Salat**

Zutaten: 120 g rote Linsen, 4 Eier, 200 g Gewürzgurken, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 150 g Blattsalat, 2 TL Meerrettich aus dem Glas, 4 EL Mayonnaise, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die Linsen etwas kürzer als nach Packungsanleitung in Wasser garen, sodass sie noch etwas fest sind. In eine Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Eier hart kochen, kalt abschrecken, scälen und ebenfalls abkühlen lassen.

Gurken abtropfen lassen, je nach Größe längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Radieschen putzen, waschen, große Radieschen halbieren und auch in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch kalt abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden . 2 Eier ca. 1 cm groß würfeln.

Linsen, Salat, gurken, Radieschen, gewürflete Eier und den Schnittlauch in einer Schüssel miteinander vermischen.

Für das Dressing Meerrettich, Mayonnaise, Zitroensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen. Restliche Eier längs vierteln und auf dem Salat anrichten.