



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.05. - 09.05.2021

Gratinierter Pak Choi mit Ziegenkäse

Zutaten: 500 g Pak Choi, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g schwarze Oliven, 150 g Ziegenfrischkäse, 50 g Schinkenwürfel

Pak Choi putzen und waschen. Stiele in Streifen, Grün in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pak Choi Stiele darin 3 Minuten anbraten. Pak Choi Grün und Tomaten einrühren. Würzen. Oliven eventuelle entsteinen und unterheben. Gemüse in eine Auflaufform füllen. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen. Schineknwürfel auf dem Gemüse verteilen. Unter dem heißen Backofengrill oder im vorgeheizten Backofen 5 - 7 Minuten gratinieren. Wer das Gericht lieber vegetarisch mag, läßt den Schincken weg.

Pak Choi mit Knoblauch-Ingwer-Sauce

Zutaten: 500 g Pak Choi, 2 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Stück Ingwer (etwa 20 g), 2 Knoblauchzehen, 1 getrocknete Chili , 3 EL Erdnusöl (alternativ ein anderes Nussöl oder Olivenöl), 1 TL Vollrohrzucker, Salz, Pfeffer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Balsamico Essig, 1 TL Speisestärke, 1/2 EL Sesam

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe. Ingwer schälen und in feine würfeln. Knoblauch schälen und wie die getrocknete Chilischote in dünne Scheiben schneiden. Erdnussöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili bei niedriger bis mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, 2 Minuten braten und anschließend mit Sojasauce, Essig und 200 ml Wasser ablöschen. Aufkochen, die mit Wasser angerührte Speisestärke unterrühren und kurz bei mittlerer Hitze andicken lassen. Anschließend bis zur Verwendung beiseite stellen. Pak Choi in einzelne Blätter teilen, Wasser in einem Topf mit Dämpfaufsatz erhitzen und das Gemüse 5 Minuten dämpfen. Pak Choi auf Tellern anrichten, mit kurz erneut aufgekochten Sauce und Sesam toppen und mit Jasminreis oder braunem Reis servieren.

Stielmusstrudel

Zutaten: 250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, 1/2 TL Salz, 4 EL Öl, 1 kg Stielmus, 2 Zwiebeln, Butter, 3 EL Öl, Salz, 1 Msp. Muskat, 150 g Emmentaler, Mehl für das Blech, Backpapier

Achtung: Die Mengen entsprechend der Stielmus Menge anpassen!

Das Mehl mit dem Salz, dem Öl und 8-10 EL Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des elektrischen Handrührgerätes oder von Hand so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Den Teig bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung das Stielmus verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In einem weiten Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Den Stielmus dazugeben und etwa 100 ml Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Käse reiben. Das Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Ein großes Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig auf dem Tuch zu einer Platte von etwa 50 x 60 cm ausrollen. Etwas Butter schmelzen. Von der längeren Seite her zwei Drittel des Teiges damit bestreichen. Das Gemüse auf der mit butter bestrichenen Fläche verteilen, dabei oben und unten etwa 2 cm frei lassen. Den geriebenen Käse über die Füllung streuen.

Die Seiten einschlagen und den Strudel durch Anheben des Tuches von der längeren Seite her aufrollen und auf das Blech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen.

Den Strudel im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 50-60 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Aufschneiden 5-10 Minuten ruhen lassen.

Stielmuseintopf "Knisterfinken"

Zutaten: 1 kg Stielmus, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, 750 g gekochte, gewürfelte Kartoffeln, Salz, Muskat, Pfeffer

Den Stielmus waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stielmus in Salzwasser kurz aufkochen, 5 Minuten garen und dann abgießen. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit Milch ablöschen und kurz durchkochen lassen. Die Sauce salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stielmus und den Kartoffeln vermischen. Durchziehen lassen. Dazu serviert man Bratwurst oder Speckpfannkuchen.

Spaghetti mit Zucchini-Creme

Zutaten: 500 g Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Brat-Olivenöl, Salz, Pfeffer, 40 g getrocknete Tomaten in Öl, 100 g Parmesan oder Pecorino, 2 Bund Petersilie, 250 g Spaghetti, 1 Zitrone, 50 ml Olivenöl

Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin unter Rühren bei hoher Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Den Parmesan fein reiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und mit den Stielen grob hacken.

Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und ca. 2 TL Schale fein abreiben.

Zucchini aus der Pfanne nehmen in ein hohes Gefäß oder einen Mixbehälter geben und mit der Petersilie, 100 ml Nudelwasser und dem Olivenöl grob pürieren, so dass noch Stückchen erkennbar sind.

Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit der Zucchini-Creme, Tomaten, dem Zitronenabrieb und der Hälfte des Käses vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem restlichen Käse bestreut servieren.