



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.05. - 19.05.2024**

### **Spargelcremesuppe**

Zutaten: 500 g Spargel, 1 Zwiebel, 1/2 EL Butter, 1 TL Zucker, 100 g Sahne, 1 TL Speisestärke, 1/2 EL tiefgekühlte Butter, weißer Pfeffer, 1 Msp. gem. Muskat, 1 Ei Schnittlauchröllchen, 1 TL gekörnte Brühe

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit 3/4 l Wasser einen Spargelfond herstellen (Schalen und Enden in Topf mit Wasser bedeckt 15-30 Minuten köcheln lassen. Fond durch ein Sieb in einen Topf abgießen).

Spargelspitzen 3 cm lang abschneiden, Spargelstangen in feine Scheiben schneiden. Den Spargelfond abgießen und aufkochen lassen. Die Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten bißfest garen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1/2 Ei Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. 1/4 l Spargelfond mit den Spargelscheiben, Zucker und Brühe in den Topf geben. Spargel in 15-20 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten, dann mit dem Pürierstab pürieren und den restlichen Fond dazugießen. Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmals pürieren und die Sahne unterrühren. Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen unter die Suppe schlagen, einmal aufkochen lassen. Eiskalte Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spargelspitzen in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Variante: Zusammen mit den Spargelspitzen 2 Scheiben feingeschnittenem, geräucherten Lachs in die Suppe geben.

### **Spargelrisotto**

Zutaten: 450 g Spargel, 200 g Risotto Reis z.B. Arborio, 50 g Butter, 30 g Parmesan, 600 ml Wasser, Salz

Spargel schälen, holzige enden abschneiden. Alle Spargelspitzen ca. 5 cm lang abschneiden. Zusammen mit ca. 200 g Spargel in Salzwasser weich kochen. Spargelspitzen beiseite stellen. Spargelsud aufbewahren.

Restlichen noch rohen Spargel in kleine Scheibchen schneiden.

Reis in einer großen Pfanne oder Kasserolle in Butter andünsten und die Spargelscheibchen zugeben. Unter ständigem Rühren mit dem Spargelsud vom Kochen nach und nach aufgießen. Nach ca. 30 Min. die Spargelspitzen und die kleingeschnittenen, gekochten Spargelstückchen vorsichtig unterheben. Butter zugeben. Das Ganze soll cremig sein.

Risotto noch mit Parmesan bestreuen und servieren.

### **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 Apfelveiertel 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.

### **Pak Choi Nudelpfanne**

Zutaten: 400g Pak Choi, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 2 Möhren, 2 EL Sesam, 250 g Farfalle, 3 EL Sesam- oder Olivenöl, 3 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 50 ml Nudelwasser

Den Pak Choi waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch ebenso in dünne Scheiben schneiden. Die Chili- und Paprikaschoten entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel klein würfeln.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Pak Choi kräftig darin anbraten und wieder herausnehmen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Paprika und die Möhren bei mittlerer Hitze weich dünsten. Den Pak Choi wieder dazugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

Die Nudeln währenddessen bissfest kochen und ca. 50 ml vom Nudelwasser auffangen.

Die Nudeln und das aufgefangene Nudelwasser in die Pfanne zum Gemüse geben und alles durchmischen. Nach Bedarf nochmal mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Den Sesam zum Schluss unterheben.

### **Gurkengemüse mit Cherrytomaten**

Zutaten: 1 Schlangengurke, 250 g Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 1 EL Bratolivenöl, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 2 Zweige Oregano oder Majoran, 2 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Die Gurke halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die Hälften in Streifen und dann in Würfel schneiden. Die Cherrytomaten je nach Größe halbieren oder vierteln.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch mit der Schere in Röllchen schneiden, die anderen Kräuter einzeln fein hacken.

Nun die Zwiebel in Öl bei mäßiger Hitze anschwitzen. Wenn sie goldgelb ist, die Gurkenstücke, Thymian und Oregano zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Gurken einige Minuten weich schmoren. Sie sollten am Ende der Garzeit noch etwas Biss haben. Jetzt werden Tomaten, Schnittlauch und Petersilie zugeben. Alles zusammen noch einmal warm werden lassen, abschmecken und servieren.

Dazu passt z.B. ein Kräuterreis.