



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.02. - 07.02.2021**

### **Risotto mit Radicchio und Tomaten**

Zutaten: 1 Radicchio, 3 Tomaten, 200 g Risotto Reis, 100 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 1 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe

Den Radicchio von den äußeren Blättern befreien und den unteren Teil von Strunk abschneiden. Den Kopf in sechs Scheiben schneiden und fein hacken.

Die Tomaten häuten, halbieren und den Stielansatz ausschneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Reis hineingeben. Gut rühren, bis die Reiskörner alle mit Öl überzogen sind und glasig werden. Dann mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die vorbereitete Brühe nach und nach dazu geben und rühren, damit nichts ansetzt. Die Tomaten dazu geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Dem Reis passiert nichts, da er noch hart ist. Rucola und Radicchio dazu geben und immer gut rühren.

### **Radicchio Salat mit Pfirsichen**

Zutaten: 1 Radicchio, Pfirsiche aus der Dose (370 ml), 100 g Emmentaler, 3 EL Pfirsichsaft oder Abtropfsaft aus der Dose, 3 EL Creme fraiche, 1 EL Olivenöl, 1/2 EL Balsamico, Salz, Pfeffer

Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Pfirsiche waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Käse in kleine Würfel schneiden. Alles vermengen. Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer mit Abtropfflüssigkeit oder Pfirsichsaft und Creme Fraiche verrühren. Salatzutaten damit mischen.

### **Spaghetti mit Radicchio in Gorgonzola Sauce**

Zutaten: 400 g Spaghetti, Salz, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 200 g Gorgonzola, 1 TL Gemüsebrühepulver, 50 ml Wasser, Pfeffer, ca. 300 g Radicchio

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Diese in etwas Olivenöl anbraten, mit Wasser aufgießen und mit Gemüsebrühepulver verrühren. Den Gorgonzola in Stücke schneiden und im Brühwasser auflösen. Die Sauce mit etwas Pfeffer würzen.

Den Radicchio in feine Streifen schneiden.

Die Nudeln abgießen und mit der Gorgonzolasoße vermischen.

Die Nudeln auf angewärmten Tellern verteilen und mit den Radicchiostreifen bestreuen.

### **Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Sauce**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 50 ml Milch, 4 EL Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche, 4 Eier, frische Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und kleinhacken. Es sollten etwa 3 El Kräuter sein.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. In ca. 10 Minuten gar kochen..

In einem anderen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und eine hellbraune Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, zum Kochen bringen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann von der Platte nehmen.

Creme fraiche, Curry, Kräuter und die klein geschnittenen Eier dazugeben und die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl I auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

### **Penne mit Mangold und Käse-Sahne-Sauce**

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 300 g Tomaten , 2 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Bergkäse. 400 g Penne, Salz, 200 ml Sahne, 1 TL Speisestärke, Pfeffer, 1 Msp. Muskat

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Mangold waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Mangoldstiele quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldblätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

Öl in einem großen topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben, Knoblauch dazu pressen und 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Minuten im geschlossenen topf köcheln lassen.

Den Käse fein reiben. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichenden Salzwasser al dente garen.

Tomaten zum Mangold geben und 4 Minuten köcheln lassen. Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, den käse einrühren und auf kleiner Stufe unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zur Käse-Sahne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Käse-Sahne zum Mangold geben und gut untermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln abgießen, auf Teller portionieren, Sauce darüber geben und sofort servieren.

### **Mangoldgemüse auf römische Art**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets (Anchovis), 500 g Mangold, 4 Tomaten, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen, Sardellenfilets abbrausen. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln.

In einer hohen Pfanne (oder Bratopf) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Sardellen dazugeben und mitschwitzen, bis sich die Filets aufgelöst haben. Mangold und Tomaten dazugeben und das Gemüse etwa 1 Minute schmoren und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten fertiggaren, salzen und pfeffern.