



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.10. - 15.10.2023**

### **Kartoffel-Porree-Stampf**

Zutaten: ca. 400 g Porree, 600 g Kartoffeln, Salz, 2 EL Butter, 1 Prise Muskat,  
2 EL Kapern aus dem Glas

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Die Porreeringe die letzten 5 Minuten dazugeben und mitkochen.

Porree-Kartoffel -Mic abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Gemüse kurz ausdampfen lassen. Butter, Muskat und die Kapern dazugeben und alles grob zerstampfen. Eventuell etwas Kochwasser dazugeben.

Leckere Beilage zu Fisch, Frikadellen, Bratwürstchen, Dinkelburgern etc.

### **Ofen-Risotto mit Lauch**

Zutaten: 500 g Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Äpfel, 1 EL Butter, 150 g gewürfelter Speck, 300 g Risotto-Reis, Salz, Pfeffer, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 100 g geriebener Parmesan oder Pecorino, etwas frische Kräuter

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad ((Umluft 180 Grad) vorheizen.

Butter in einem ofenfesten Topf zerlassen, Speckwürfel, Zwiebel und Knoblauch darin 3-4 Minuten dünsten. Reis dazugeben und so lange rühren, bis er glasig ist. Mit Salu und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Reis darin 2 Minuten köcheln lassen.

Brühe erhitzen. Äpfel und Lauch zum REis geben, umrühren, Brühe angießen und Risotto mit Deckel im Ofen ca. 30 Minuten garen.

Kräuter waschen, Blätter abzupfen, hacken. Das Risotto aus dem Ofen nehmen, Käse unterheben. Risotto mit einer Gabel auflockern und mit Kräutern garniert servieren.

### **Piperade (Tomaten-Omelett)**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.

### **Gemüsepfanne mit Pak Choi**

Zutaten: 100 g Reis, 1 Pak Choi, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 roter Paprika, 2 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Sojasauce, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Sesamsamen

Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken. Chili und Paprika waschen, halbieren und entkernen. Chili fein hacken, Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, ggf. schälen und der Länge nach in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden. Alternativ können die Möhren auch geraspelt werden. Rapsöl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chili zufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren.

Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Fertige Pak-Choi-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.

### **Pak Choi mit Parmesankruste**

Zutaten: 1 x Pak Choi, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Tomate, 100 g Parmesan

Den Pak Choy waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Das Gemüse dazugeben, scharf anbraten und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben.

Den Pak Choy in eine gefettete Auflaufform geben, die Tomaten kranzförmig darauf verteilen und alles mit dem Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen bei 200°C ca. 5 min überbacken.