



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.07. - 23.07.2023**

### **Fenchel-Möhren-Gemüse**

Zutaten: 500 g Möhre, 500 g Fenchel, 30 g Haferflocken fein, 30 g Butter,  
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz Pfeffer

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.

Die Haferflocken in der zerlassenen Butter kurz anrösten, Möhren und Fenchel dazugeben und kurz andünsten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und ca. 10-15 min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Schluss die Sahne dazugeben, würzen und servieren.

Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.

### **Fenchel mit Hackfleischkruste**

Zutaten: 400 g Fenchel, 1/4 l Gemüsebrühe, 50 ml Wein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 EL Butter, 50 g Creme fraiche, 1 EL gehackte Petersilie,  
150 g Hackfleisch, 1/2 EL Sonnenblumenöl, 50 g geriebener Parmesan

Fenchelknollen putzen, dabei die äußeren, harten Rippen entfernen und die Stiele stutzen. Die Knollen waschen. Das Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseite stellen. Nun die Knollen halbieren.

Die Brühe zusammen mit dem Wein zum Kochen bringen und den Fenchel im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Fenchel aus dem Topf herausnehmen, die Brühe aufbewahren. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin kräftig anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Wenden gut durchbraten. Dann den Pfanneninhalt kräftig würzen.

Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausfetten. Die Fenchelknollen mit den Schnittflächen nach oben hineinsetzen und die Hackfleischmasse darauf verteilen.

Von der Brühe etwa 100 ml abnehmen und mit der Crème fraiche sowie der Petersilie verrühren. die Fenchelknollen damit beträufeln. Den Parmesan auf den gefüllten Fenchelknollen verteilen und diese im Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Das Gericht vor dem Servieren mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

### **Kartoffelauflauf mit Blumenkohl**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl, 500 g Kartoffeln, 500 g Blumenkohl, Salz, 200 g süße Sahne, 1 Ei, 3 EL gemischte, gehackte Kräuter, Pfeffer, 150 g Butterkäse, 1 EL Butter

Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen.

Nacheinander die Kartoffeln und den Blumenkohl in Salzwasser jeweils 5 Minuten blanchieren. Kartoffeln und Blumenkohl getrennt aufbewahren.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Sahne mit dem Ei sowie den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse reiben und unter die Sahnemischung heben. Eine Auflaufform ausfetten. Blumenkohl, Zwiebeln und Kartoffeln hineinschichten, dabei mit Kartoffeln abschließen. Die Käsesahne übergießen und alles etwa 30 Minuten im Backofen backen.

### **Blumenkohl mit Erdnußsauce**

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, Wasser, Petersilie, eventuell Tomaten

Für die Erdnußsauce:

100 g frisch geschälte, ungeröstete und ungesalzene Erdnüsse,  
50 Butter, 50 g Dinkel oder Weizen, 1 gestr. TL Meersalz, 2 Msp. Curcuma,

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und 1 Stunde in Salzwasser legen, dann waschen. Den Strunk kreuzförmig einschneiden und den Kopf mit dem Strunk nach unten in wenig Wasser in 25-30 Minuten garen.

Währenddessen die Erdnußsauce zubereiten.

Erdnüsse in einer trockenen, schweren Eisen- oder Edelstahlpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten, bis sie leicht Farbe bekommen und angenehm duften (das dauert etwa 5 Minuten). Die Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen und feinreiben (oder im Mixer zerkleinern). Die Butter in der noch heißen Pfanne zerlaufen lassen. Den Dinkel oder Weizen mittelfein mahlen (oder Mehl verwenden) und zusammen mit den geriebenen Erdnüssen, dem Salz und den Gewürzen in die Pfanne zur Butter geben. Alles unter Wenden bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Das Wasser auf einmal dazugießen, unter Rühren einige Male aufkochen lassen und die Sauce bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Petersilie darunter mischen.

Den garen Blumenkohl vorsichtig aus dem Topf herausheben, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Den Blumenkohl mit der Erdnußsauce überziehen, eventuell mit Petersilie und Tomatenvierteln garnieren. Dazu passen Vollkornnudeln oder Kartoffelpüree