



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.04. - 10.04.2022

Finocchi als prosciutto (Fenchelgemüse mit Schinken)

Zutaten: ca. 4 Fenchelknollen, 2 Zwiebeln, 150 g roher Schinken in Scheiben, 2 EL Butter, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, 4 EL frisch geriebener Parmesan

Den Fenchel putzen, waschen und längs nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelgrün von 1 Knolle kleinhacken. Zwiebeln in dünne Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden. In einer breiten Kasserolle die Butter schmelzen. Zwiebelringe glasig braten, dann mit Schinken und Fenchel etwa 5 Minuten braten, dabei die Fenchelscheiben mehrmals wenden. Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, er darf dabei nicht zerfallen. Vor dem Servieren evtl. Hitze verstärken und Flüssigkeit etwas eindampfen lassen.

Das Gemüse mit dem Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

Vollkornquiche mit Porree

Zutaten: Für den Teig: 125 g feines Vollkornmehl, 60 g Butter, 1 Prise Salz, 1-3 EL Wasser
1 Ei,
Für die Füllung: 600 g Porree, 100g Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 600 ml Milch, 6 Eier
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuß, Butter zum Ausfetten, 60 g geriebener Emmentaler

Aus den oben genannten Zutaten einen Knetteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen.

Gewaschenen Porree in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Porree und Zwiebeln im Olivenöl andünsten.

Milch mit Eiern und Gewürzen verrühren, mit Porree und Zwiebeln mischen.

Teig ausrollen, in eine Springform geben, einen 2 cm hohen Rand formen. Teig mit einer Gabel einstechen, bei 175 Grad 10-15 Minuten ohne Belag backen. Dann Füllung auf den Mürbeteig verteilen, bei 175 Grad weitere 25-30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Käse bestreuen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Porree-Suppe mit Hackfleisch

Zutaten: 250 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Porree, 150 g Schmelzkäse,
150 g Crème fraîche, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskat

Öl in einen großen Topf geben. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz, Knoblauch und Pfeffer würzen. Den Lauch waschen in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
Mit geröstetem Brot servieren.

Fenchel-Bulgur-Auflauf

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Bulgur (türkische Weizengrütze), 1 Knoblauchzehe,
1 EL getrockneter Thymian, 1 Dose (400 g) passierte Tomaten
20 g Walnusskerne, 40 g Reibkäse (z. B. Comté), Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fenchelputzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Fenchelhälften in dünne Scheiben hobeln. Den Bulgur in eine Auflaufform geben, mit den Fenchelscheiben belegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Thymian mit den passierten Tomaten verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform gießen. Die Walnüsse grob hacken. Den Käse reiben und zusammen mit den Walnüssen über den Fenchel streuen. Zum Schluss alles im heißen Ofen für 30 Minuten überbacken.

Spaghetti mit Champignons

Zutaten: 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 200 g Champignons, 200 g Spaghetti, Salz, Pfeffer,
100 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, 1 TL getrockneter Thymian, 1 EL Butter

Die Lauchzwiebeln waschen. Das Grün in feine Ringe schneidendas Weißel fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Pilze zufügen und noch mal 2 Minuten dünsten. Die Brühe dazugeben und den Frischkäse einrühren, 5 Minuten kochen lassen. Die Thymianblättchen fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Spaghetti mit der Soße mischen und sofort servieren.

Porree-Steinchampignons-Pfanne mit Kartoffeln

Zutaten: 300 g Kartoffeln, 200 g Steinchampignons, 400 g Porree, 1 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Crème fraîche,
1/2 El getrockneter Rosmarin , 1 EL frische oder TK Kräuter

Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder in Achtel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Porree waschen und in 1/2 cm breite Ringe schneiden.
Das Öl erhitzen und die Kartoffeln etwa 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Öfter wenden. Dann die Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Nun das restliche Gemüse zufügen und bei geschlossenem Deckel etwa 3-5 Minuten anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Rosmarin würzen und zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln weich sind und die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Crème fraîche und Kräuter zufügen. Alles ohne Deckel etwa 2 Minuten dünsten und dann servieren,