



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.07. - 10.07.2022

Kohlrabiauflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabi-Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen. Mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Fränkischer Kohlrabieintopf

Zutaten: 2 Kohlrabi, 250 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 25 g Butter, 1/2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 l Brühe

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Das gewaschene Kohlrabigrün (nur die feinen, kleinen Blättchen benutzen) fein hacken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln dazugeben, mit Mehl bestäuben, würzen, die Brühe zugießen und 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Zum Schluß das Kohlrabigrün unterziehen. Dazu passen Nürnberger Rostbratwürste, aber auch Dinkelbratlinge.

Spaghetti mit Sahne-Wirsing

Zutaten: 1 Wirsing, 200 g Schinkenwürfel, 1 EL Weißwein, 200 ml Sahne, 250 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl., 1 Zwiebel

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben. Die Schinkenwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spaghetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen. Für die vegetarische Variante Räuchertofu verwenden.

Wirsing-Quiche mit Apfel

Zutaten: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz
1 Wirsing, 2 EL Bratöl, Pfeffer, 50 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 200 g Äpfel,
200 g Creme fraiche, 1 EL Senf, 2 Eier, Muskat, 150 g Käse
(Emmentaler oder Bergkäse),

Für den Teig Mehl, Butter, Ei, 2 EL kaltes Wasser und 1/2 TL Salz verkneten bis ein homogener Teig entsteht.. Die Springform fetten. Den Teig in die Form geben, fest drücken und einen kleinen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

Wirsing putzen, achteln, den Strunk entfernen. die Achtel in 2 cm breite Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und den Wirsing darin etwa 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 190 C. vorheizen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Nüsse zum Wirsing geben.

Crème fraiche, Senf, Eier, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Den Käse fein reiben. Die Hälfte unter den Guss heben.

Das Gemüse auf dem Boden verteilen. Den Guss darüber gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen.. Die Quiche etwa 45 Minuten backen

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Fetajoghurt und Tomaten

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Ei,, 1 Eigelb,
2 EL Weizenmehl, Muskat
Salz, schwarzer Pfeffer, 6 EL Bratöl, 200 g Feta, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,

Für die Puffer Kartoffeln schälen, grob raspeln und in ein Sieb geben. Zucchini putzen, waschen, fein reiben und dazu geben. Beides ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Inzwischen für den Joghurt Feta mit einer Gabel fein zerbröseln. Lauchzwiebel waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.. Feta, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Joghurt vermengen. Mit Honig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder achteln und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Olivenöl und Weißweinessig dazu geben und gut vermengen.

Weiter für die Puffer Kartoffeln und Zucchini im Sieb sehr gut ausdrücken und mit der Zwiebel in eine Schüssel geben. Ei, Eigelb und Mehl untermischen. Kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Je ca. 1 EL Kartoffel-Zucchini-Masse mit der Hand entnehmen und nochmals ausdrücken. In die Pfanne setzen, flach drücken und auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Puffer auf küchenpapier etwas abtrocknen lassen und im Backofen warm halgen. Mit Tomaten und Fetajoghurt servieren