



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.01. - 31.01.2021

Penne mit Fenchel

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Fenchel, 3 EL Olivenöl,
1 Dose stückige Tomaten, 1 TL Fenchelsaat, Salz, 1/2 TL Zucker
400 g Penne, ca. 200 g Bratwurst, 50 g Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün aufheben. Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Fenchelsaat kurz darin andünsten. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelstreifen dazugeben und 5 Minuten andünsten. Die Tomaten zufügen. Mit 100 ml Wasser die Dose ausspülen und die Flüssigkeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles etwa 10 Minuten mit halb geöffnetem Deckel einkochen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Würste mehrfach anstechen, braten und dabei mehrfach wenden. Nudeln abgießen und tropfnass zur Fenchel-Tomaten-Masse geben. Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und mit den Nudeln mischen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln mit gehacktem Fenchelgrün und Parmesan servieren

Fenchel-Salami-Flammkuchen

Zutaten: 400 g Mehl und Mehl zum Arbeiten. 1/2 Würfel Hefe, ca. 4 EL Olivenöl, Salz, Zucker,
500 g Fenchel; 2 EL Zitronensaft, 250 g Crème fraîche, 4 EL schwarze Oliven,
200 g Brie, 100 g Salami

Mehl mit ca. 200 ml warmem Wasser, zerbröckelter Hefe, 2-3 EL Öl, 1 TL Salz und 1 Prise Zucker zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Fenchel waschen, putzen in dünne Streifen schneiden. 1-2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zwei Drittel davon beiseitelegen, Rest mit Crème fraîche im Alleszerkleier oder mit dem Mixstab pürieren.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Teig vierteln, jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche zu länglichen Fladen ausrollen. Teig mit Fenchelpüree bestreichen, mit Fenchelstreifen, Oliven, Camembert- und Salamischeiben belegen. Fladen im Ofen auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen.

Flammkuchen nach Belieben mit Oreganoblättchen garnieren und servieren.

Süßkartoffelsuppe mit Erdnüssen

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 EL Olivenöl, 500 g Süßkartoffeln, 1 l Gemüsebrühe, 75 g Erdnüsse ohne Schale, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Süßkartoffeln schälen, würfeln, mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zum kochen bringen und 15 - 20 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch unterrühren und die Erdnüsse unterheben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Süßkartoffeln Pommes

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), Salz, Öl

Die Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln. Die Süßkartoffeln dann salzen. Man kann sie auch vor dem Backen würzen, z. B. mit Paprikapulver oder Chayennepfeffer.

Rotkohl Tarte

Zutaten: 100 g Vollkornmehl, 1 Prise Salz, 100 g Magerquark, 100 g Butter, ca. 300 g Rotkohl, 1 Zwiebel, Zucker, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Sonnenblumenkerne, 2 TL getrockneter Thymian, 1 Ei, 100 ml Sahne, 100 g Ziegenfrischkäse, Olivenöl, Aceto Balsamico, 3 Gewürznelken, Salz, Pfeffer

Aus Mehl, Salz, Quark und Butter einen glatten Teig kneten. Ausrollen und in 6 kleine Tarteformen legen. Rotkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Rotkohl zufügen, mit Balsamico und Brühe ablöschen. Mit Thymian, Gewürznelken, Salz und Pfeffer würzen, ca. 15 Minuten garen und abkühlen lassen. Sonnenblumenkerne in der heißen Pfanne anrösten. Sahne und Ei glatt rühren und würzen. Rotkohl mit den Sonnenblumenkernen mischen und auf die Tarteformen verteilen. Den Ziegenfrischkäse darüberbröseln, mit der Eiermilch begießen und etwas Öl darüberträufeln. Im heißen Backofen bei 200°C ca. 20- 25 Minuten backen. Tipp: Diese Vorspeise kann auch in einer Springform zubereitet und anschließend in Tortenstücke geschnitten werden.

Gourmet-Rotkohl

Zutaten: ca. 1 kg Rotkohl, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, je 3/4 l Apfelsaft und trockenen Rotwein, ca. 200 g Preiselbeeren, 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop), 2 EL Aceto Balsamico(Balsam-Essig), etwas gemahlener Piment und Pfeffer

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk entfernen, Kohlstücke in schmale Streifen schneiden. Eine ungeschälte Zwiebel mit Lorbeer und Nelke spicken. Apfelsaft, Wein, Rotkohl, gespickte Zwiebel und 2 EL Preiselbeeren in einen weiten Topf zum Kochen bringen. Kohl in etwa 30 Minuten bißfest kochen. Die zweite Zwiebel und den Apfel schälen, beides fein reiben. Rotkohl durch ein Sieb abgießen, Sud auffangen, in den Topf zurückgießen, die gespickte Zwiebel wieder zufügen. Geriebenen Apfel und Zwiebel sowie restliche Preiselbeeren, Essig, 1 Messerspitze Piment und Pfeffer einrühren. Sud bei kleiner Hitze zu einem Sirup einkochen. Zwiebel entfernen. Rotkohl in den Sirup geben und unter Rühren heiß werden lassen.

Preiselbeeren im Glas benutzen.