



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.09. - 24.09.2023

Zucchini-Linsen-Frikadellen

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 200 g rote Linsen, 500 g Zucchini, Salz, 1 Brötchen vom Vortag, 2 Zwiebeln, Pfeffer, 2 Eier, 2 EL gehackte gemischte Kräuter (frisch, TK oder getrocknet), 2 EL Paprikapaste, ca. 50 g Semmelbrösel, Öl zum Braten, 2 Knoblauchzehen

Kartoffeln schälen, waschen, sehr klein würfeln. Die Linsen nach Packungsangabe mit den Kartoffeln in Wasser ca. 10 Minuten garen. Zucchini waschen, putzen, grob reiben. Mit 1 TL Salz mischen, ruhen lassen. Das Brötchen einweichen. Knoblauch abziehen und fein hacken.. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein hacken.

Linsen und Kartoffeln abgießen, grob stampfen. Zucchini und Brötchen ebenfalls ausdrücken, beides mit der Linsenmischung, Knoblauch, den Zwiebeln, Salz, Pfeffer, eiern, Kräutern und der Paprikapaste zu einem Teig verkneten. Semmelbrösel untermischen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Masse in 8 Portionen teilen, jeweils zu flachen Frikadellen formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-6 Minuten braten. Die Frikadellen mit Salat und Dips nach Belieben servieren.

Zucchini mit Couscous gefüllt

Zutaten: 2 Zucchini, 150 g Couscous, 300 ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühe, 1 TL Kurkuma, 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL gehackte Petersilie, 250 g Tomaten, 10 Blatt Salbei, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Mozzarella

Wasser, Brühe, Kurkuma und Öl erhitzen. Couscous unter Rühren zufügen und quellen lassen. Mit Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen, sodass eine Mulde entsteht. Mit der Couscousmasse füllen und mit Mozzarellascheiben belegen.

Olivenöl in einer feuerfesten Form erhitzen und den Salbei kurz darin angehen lassen. Zucchini mit dazu setzen und würzen. Die Tomaten rechts und links neben die Zucchini-Schiffchen geben. Das Ganze im Ofen bei Umluft gut 25 Minuten bei 160° überbacken.

Blumenkohl mit Zitronen-Bröseln

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 2 TL gemahlener Koriander, 30 g Butter, 6 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer

Die Zitrone heiß abwaschen und gut abtrocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und beiseite stellen. Jetzt die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. In einem Topf Wasser und Salz zusammen mit dem Zitronensaft aufkochen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Stiel in kleinere Stücke schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und ohne Stiele fein hacken.

Blumenkohlröschen und Stielstücke in das kochende Wasser geben und ca. 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Anschließend über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, das Paniermehl und den Koriander untermischen und kurz anrösten. Zitronenschale und Petersilie zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zuletzt den abgetropften Blumenkohl untermischen und sofort servieren.

Dazu schmecken ganz Salzkartoffeln oder Ofenkartoffeln.

Blätterteig-Pasteten mit Blumenkohl-Blauschimmel-Füllung

Zutaten: 4 rechteckige TK-Blätterteig-Platten, ca. 300 g, 1 Ei, 400 g Blumenkohl, Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 20 g Mehl, 300 ml Milch, 60 g Gorgonzola, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 50 ml Weißwein, Mehl für die Arbeitsfläche, 1 Glas oder Dessertring mit ca. 7,5 - 8 cm Durchmesser, Backpapier

Tiefkühl-Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 Minuten antauen lassen.

Backofen mit f Umluft auf 180 ° vorheizen. Blätterteig in 8 Quadrate schneiden. Für die Pasteten-Deckel aus 4 Quadraten jeweils 1 Kreis mit dem Glas ausstechen. Das Ei verquirlen.

Ganze Quadrate auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Ei bepinseln.

Gelochte Quadrate darauf legen, etwas andrücken und ebenfalls bestreichen. Kreise daneben aufs Blech setzen und ebenfalls mit Ei bepinseln. Ca. 15 Minuten goldbraun und luftig aufbacken und zur Seite stellen.

Für die Füllung den Blumenkohl putzen, in sehr kleine Röschen zerteilen und waschen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Butter in einem großen Topf zerlassen, Knoblauch und Zwiebel darin ca. 2 Minuten anschwitzen,

Mehl darüberstäuben und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hellgelbanschwitzen. Die Milch zugeben und unter Rühren aufkochen lassen.. Gorgonzola grob

würfeln und in der Sauce schmelzen lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den Blumenkohl in die Sauce geben und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Weißwein

kräftig abschmecken.

Je 1 Pastete auf einen Teller setzen und in der Mitte mit einem Löffel eindrücken. Mit Gemüsesauce füllen. Deckel dazulegen.

Hackfleischpfanne mit Tomaten

Zutaten: 3 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 400 g Hackfleisch vom Rind, 500 g Tomaten, 1 Zucchini, 1 x Mozzarella, 150 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, einige Zweige Basilikum

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein reiben oder pressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch kurz anschwitzen, dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, einritzen, enthäuten und in Würfel schneiden.

Währenddessen Zucchini waschen und würfeln und den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Gemüsewürfel zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten. Dann die Tomaten zufügen und erhitzen. Frischkäse zugeben und schmelzen, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Zuletzt

die Mozzarellascheiben auf das Gemüse legen und für ca. 5 Minuten einen Deckel auf die Pfanne legen, so dass der Käse anschmilzt.