



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.08. - 20.08.2023

Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

Zutaten: 1 EL Öl, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote,
200 g Möhren, 2 Paprikaschoten, 1/2 Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 TL Sojasauce

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili entkernen und ebenfalls klein hacken. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, beides klein schneiden und in den angebratenen Gewürze anbraten. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist. Dazu Reis servieren.

Scharfer Spitzkohl-Möhren-Salat

Zutaten: 150 g Möhren, 1 Spitzkohl, 2 EL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte
5 EL süße Chilisauc

Möhren putzen, waschen und in grobe Stifte schneiden. Kohl putzen, waschen, halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und mit Möhren mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit den Händen gut durchkneten. Für die Marinade Schalotte schälen und fein würfeln. Chilisoße, Essig, Schalotte und Öl verschlagen. Über den Salat geben und gut vermengen. Ca. 45 Minuten an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Spitzkohl mit Bulgur

Zutaten: 1 Spitzkohl (ca. 800 g), 6 Frühlingszwiebel oder 2 normale Zwiebeln, 50 g Butter,
1 TL Piment, 200 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL fein gehackte Petersilie,
Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl abziehen, dann den Kopf längs vierteln. Mittleren Strunk heraus schneiden, dann die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und 3 cm lang stückeln. Normale Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Spitzkohl portionsweise einrühren, mit Pfeffer, Salz und Piment würzen.

Wenn der Kohl zusammengefallen ist, den Bulgur zugeben und gründlich mischen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei niedriger Hitze 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Anschließend ohne Hitzezufuhr weitere 10 Minuten quellen lassen. Zitronensaft und Petersilie unterheben und servieren.

Passt zu jeder Art von kurz gebratenem Fleisch, aber auch zu Spiegeleiern.

Den Zitronensaft kann man auch durch Balsamico Essig ersetzen

Tomatensalat

Zutaten: 300 g Tomaten, 1 Zwiebel oder je nach Größe 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 EL Weißer Balsamico Essig oder Apfelessig
Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten in Scheiben oder in Achtel schneiden.

Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Oder die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, rockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Für die Salatsauce den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker gründlich verrühren. Öl dazugeben mit einem kleinen Schneebesen so lange kräftig durchschlagen, bis die Sauce schön cremig ist. Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch mit der Salatsauce mischen. Den Salat vor dem Servieren nicht zu lange stehen lassen.

Piperade (Tomaten-Omelett)

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.