



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.11. - 05.12.2021

Brokkoli-Cremesuppe mit Cashewkernen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 40 g Zwiebeln, je 1/2 TL Fenchelsamen und Koriandersamen, 1 EL Ghee oder Kokosöl, 1 Prise Muskat, Pfeffer, 50 g Cashewkerne, Salz

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Fenchelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. Ghee in einem Topf erhitzen und alle Gewürze darin einige Sekunden anrösten. Zwiebeln zugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Brokkoli und Cashewkerne zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten mit anbraten. 500 ml Wasser zugießen, salzen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 schöne Röschen herausheben, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und für die Garnitur zur Seite legen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, auf Teller portionieren und mit den Brokkolischeiben garniert servieren.

Brokkoli-Hirse-Auflauf

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 200 g Hirse, 250 ml Gemüsebrühe, 500 g Brokkoli, Salz, 100 g gekochter Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 100 g Creme fraiche, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln. Öl und 1 Ei Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen. Brokkoli in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Hirse in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Schinken würfeln. Die Hälfte der Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraiche und Eigelben unter die Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Vorsichtig unter die Hirse heben. Brokkoli zugeben. Die Hirse-Brokkoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform (20 x 12 cm) geben und mit 1 Ei Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit restlicher Petersilie bestreut

Linsen-Kürbis-Eintopf

Zutaten: 500 g Hähnchenbrustfilet, 600 g Hokkaido-Kürbis, 2 rotschalige Äpfel, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 100 g rote Linsen, 1 TL Harissa Gewürz

Hähnchenfleisch würfeln. Kürbis in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, entkernen, die Spalten mit Schale in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, die Viertel quer in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Fleisch in 2 Portionen in je 1 EL heißem Öl rundherum braun anbraten, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und herausnehmen.

Kürbis, Äpfel und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl andünsten, ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Harissa und Koriander würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Sultaninen und Linsen dazugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten zugedeckt schwach kochen lassen. Das Fleisch zum Gemüse geben, 3-4 Minuten weitergaren. Eintopf mit Salz würzig abschmecken.

Pasta mit winterlicher Kürbissauce

Zutaten: 200 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli), 800 g Hokkaido-Kürbis, 2 TL Anissamen, 2 TL Koraiandersamen, 5 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zimt, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 10 getrocknete Datteln ohne Stein, 1/2 TL Chiliflocken, 2 EL Tomatenmark, 100 ml Glühwein, 400 g stückige Tomaten aus der Dose

Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Anis und Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin etwa 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Die Hälfte vom Anis und Koriander zugeben und ca. 2 Minuten weiter anbraten. Kürbis mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zimts würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Datteln in kleine Scheiben schneiden. Das restliche Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chiliflocken sowie den restlichen Anis und Koriander darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Mit dem Glühwein ablöschen. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zimt würzen. Im offenen Topf köcheln lassen.

Die Nudeln nach Anleitung bissfest garen. Den Kürbis unter die Tomatensauce geben und

Panierte Austernpilze

Zutaten: 6 große Austernpilze, 3 EL Mehl, 2 Eier, Salz, 3 EL Paniermehl, Butterschmalz (Ghee) zum Ausbacken

Die Pilze putzen. Die Eier verquirlen und leicht salzen.

Die Pilze zuerst durch das Mehl ziehen, dann durch das Ei, und zum Schluss durch das Paniermehl. Das Butterschmalz erhitzen und die Pilze von beiden Seiten darin goldbraun braten.

Dazu passt Remoulade oder ein Knoblauchdip oder ein Kräuterquark