



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.05. - 29.05.2022

Kohlrabi-Lasagne

Zutaten: 2 2 Kohlrabi, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 30 g Bergkäse, 50 g Creme fraiche, 50 g Joghurt, Pfeffer, 1 MSp Muskat, 1 Prise Zucker

Die Kohlrabi schälen und von der kurzen Seite in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse fein reiben. Creme fraich mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker cremig rühren. Eine Auflaufform einfetten, mit einem Drittel der Kohlrabischeiben auslegen, mit einem Drittel der Creme fraiche Masse bestreichen und die Hälfte der Lauchzwiebeln darüber verteilen. Vorgang zwei Mal wiederholen. Das letzte Creme-fraiche-Drittel mit dem Bergkäse mischen und auf den Auflauf verteilen. Ca. 30 Minuten backen.

Kohlrabigemüse mit Sonnenblumenkernen

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 Orange, 300 g Möhren, 1 EL sojasauce, 1 TL Sherry, 1 TL Essig, 1 TL Speisestärke, 15 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Öl, 1 TL brauner Zucker, 100 ml Gemüsebrühe

Möhren und Kohlrabi schälen und zuerst in Scheiben, dann in ca. 4 cm lange, dünne Stifte schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale dünn abreiben. Saft auspressen. Orangensaft mit Sojasauce, Sherry, Essig und Speisestärke glattrühren. Orangenschale unter die Sauce mischen.

Wok (oder Pfanne erhitzen), Sonnenblumenkerne darin ohne Fett leicht rösten, wieder herausnehmen. Öl in den Wok geben. Gemüsestifte darin ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Zucker mit Gemüsebrühe verrühren, dazugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce dazugießen, einmal aufkochen und in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen (Bißprobe machen). Gemüse mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Spargelpasta

Zutaten: 350 g Spargel, 300 g Bandnudeln, Salz, 2 rote Chilischoten, 1 Bourbon Vanilleschote, 1 Zitrone, 120 g Butter, 1/2 Bund glatte Petersilie, Pfeffer, 150 g Ziegenfrischkäse Pfeffer, Muskat

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, schälen. Stangen schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen. 6 - 7 Minuten vor Ende der Kochzeit den Spargel zu den Nudeln geben.

Die Chilis waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Vanilleschote mit einem scharfen Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 EL Schale fein abreiben. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Chilis, Vanille, Schalenabrieb und ausgeschabte Vanilleschote zugeben, einmal aufschäumen und auf ausgeschalteter Platte 5 Minuten ruhen lassen.

Die Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Nudeln und Spargel abgießen, zurück in den Topf geben und tropfnass mit der Vanille-Chili-Butter mischen. Vanilleschote entfernen und die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller portionieren. Mit einem Teelöffel Ziegenkäse abstecken, die Pasta damit garnieren und mit Petersilie bestreut servieren.

Spargelgemüse auf Parmesantoast

Zutaten: 4 Scheiben Mehrkorntoastbrot, 2 Eier, 50 ml Milch, 4 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, 250 g Spargel, 2 kleine Möhren, 3 EL Olivenöl,

Toastscheiben nebeneinander in eine flache Form legen. Eier mit Milch und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Brote damit begießen und 20 Minuten einweichen.

Inzwischen die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl auffangen. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen längs halbieren (dünnere Stangen nicht), schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Aufgefangenes Tomatenöl und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Möhren darin bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten bissfest braten. Tomaten klein würfeln und unterrühren.

Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben etwas abtropfen lassen und im Öl

Warmer Spargelsalat

Zutaten: 500 g Spargel, 2 Eier, 50 g geräucherter Schinken, Salz, Zucker, 1/2 EL Butter, weißer Pfeffer, 2 EL Aceto Balsamico, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Walnußöl, 2 EL neutrales Öl

Spargel putzen (ggf. aus den Schalen mit 1 l Wasser einen Fond herstellen). Eier hart kochen und abschrecken, Schinken sehr fein würfeln. Spargelfond oder 1 l Wasser mit 1/2 TL Salz, 1 TL Zucker und Butter in einem Topf aufkochen lassen. Spargel bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten darin garen. Eier pellen, sehr fein hacken und mit dem Schinken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aceto Balsamico mit Zitronensaft, beiden Ölen, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verschlagen. Spargel gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Marinade über den Spargel gießen und alles 5-10 Minuten durchziehen lassen. Den Spargel auf eine Servierplatte geben und mit der Schinken-Mischung anrichten.