



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.04. - 23.04.2023

Gedünsteter Porree mit Rosinen

Zutaten: Porree, Butter, 50 - 100 g Rosinen, Sahne oder Creme fraiche

Porree putzen, gut waschen und in Scheiben schneiden. In Butter andünsten, etwas Wasser und die Rosinen zufügen und im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Sahne oder Creme fraiche abschmecken.

Dazu: Pellkartoffeln oder Reis oder Selleriebällchen Variante: Beim Garen 1-2 EL Curry dazugeben.

Apfel-Lauch-Suppe mit Räucherlachs

Zutaten: 100 g geräucherter Lachs, 300 g Porree, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL getrockneter Kerbel, 1 EL Butter, 50 ml Cidre oder Apfelsaft, 450 ml Brühe, 250 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, 100 g Crème fraiche

Räucherlachs in feine Streifen schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Apfel würfeln und Zwiebel fein hacken.

Dann die Hälfte des Lauchs in Salzwasser für die Garnitur bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel in der Butter glasig andünsten. Danach den restlichen Lauch und die Hälfte der Apfelwürfel hinzugeben und leicht andünsten. Mit dem Cidre ablöschen. Anschließend mit Brühe auffüllen und das Lorbeerblatt und Kerbel hinzugeben. Die Zutaten kochen und die Sahne hinzufügen.

Sobald der Lauch und der Apfel gar sind, das Lorbeerblatt entnehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppentellern beziehungsweise Suppentassen füllen, mit Lauch und Apfelwürfeln garnieren und die Lachsstreifen hinzufügen. Dazu Crème fraiche servieren.

Selleriebällchen

Zutaten: 400 g Knollensellerie, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 Ei, 60 g Mehl
50 g Paniermehl, 80 ml Bratöl

Sellerie schälen, fein reiben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Ei und Mehl mischen.

Aus der Masse mit den Händen ca. 15 Kugeln formen.

Paniermehl in einen tiefen Teller geben und die Selleriebällchen darin wälzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun und knusprig braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schmeckt zu Salat oder als Beilage zu Gemüse, z. B. Porreegemüse

Hackfleischpfanne mit Mangold

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta,
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.

Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu passt Reis oder Baguette.

Mangold-Tarte

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 125 g kalte Butter, 30 ml kalte Milch, 60 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
300 g Mangold, 1 EL getrockneter Thymian, 2 El Bratöl, 100 g Frischkäse, Pfeffer
30 g Parmesan, 3 Eier, 200 g Creme fraiche,

Für den Teig Mehl, 1/2 TL Salz und die Butter in kleinen Stückchen in einer Schüssel mischen. 40 ml kaltes Wasser und die Milch nach und nach zugeben und alles mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Zur Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Den backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Tarte- oder Springform mit 26 cm Durchmesser fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen und einenca. 3 cm hohen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Mangoldstiele in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und Blätter grob hacken.

Das Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Minuten andünsten. Mangoldblätter zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Parmesan fein reiben. Teigboden aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen und die Gemüsemischung darauf verteilen. Eier, Creme fraiche und Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Tarte gießen und alles ca. 40 Minuten backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Selleriecremesuppe

Zutaten: ca. 500 g Sellerie, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 50 ml trockener
Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 20 g Haselnussblättchen, 1/2 Bund Schnittlauch,
100 ml Sahne, Muskat, 1 TL Öl, 50 g roher Schinken

Sellerie putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen. Gemüsewürfel darin unter Rühren 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Wein ablöschen. Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. Nussblättchen herausnehmen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Sahne zur Suppe geben, alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinkenscheiben darin knusprig braten. Suppe mit Schinken, Nüssen und Schnittlauch servieren.