



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.11. - 22.11.2020

Wirsing-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten: Wirsing, ca. 300 g Rindergehacktes, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 200 g Käse, Butter, Paprikapulver

Wirsing vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das Hackfleisch zur Seite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin anschmoren, mit Paprika würzen, etwas Wasser dazugeben und gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Wirsing und Hackfleisch einschichten, mit der Sahne übergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Im Backofen bei 200 Grad überbacken.

Wirsing in Senfrahm

Zutaten: 1 Wirsing, 30 g Butter, 2 Zwiebeln, 1/2 TL Zucker, 125 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2 EL körniger Senf, Salz, Pfeffer, nach Wunsch gemahlener Kümmel

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden. 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und abschrecken.

Fett erhitzen, Zwiebel und Zucker darin andünsten, den leicht ausgedrückten Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, den Senf zugeben und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmelpulver abschmecken.

Schmeckt ausgezeichnet zu gebratener Entenbrust und Schupfnudeln), auch zu Gans, Wild oder einfach Bratwurst denkbar!

Postelein-Birnen-Salat

Zutaten: 100 g Winterpostelein, 2 Birnen, 3 EL Orangensaft, 1 TL Senf, 2 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer

Den Postelein verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Für das Dressing den Orangensaft, den Senf, den Balsamico, das Salz, den Pfeffer, den Rohrzucker und das Olivenöl verrühren und abschmecken. Die Zwiebel schälen und fein gehackt zum Dressing geben.

Hirse-Lauch-Bratlinge

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Porree, 5 EL Bratöl, 250 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Hirse und Brühe zufügen, kurz aufkochen. Den Porree unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Brühe aufgebraucht ist. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl untermischen und die Masse auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquelln lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Das Ei unter die Masse rühren. Den Backofen auf 100 ° C vorheizen. Das restliche Öl portionsweise in einer großen beschichteten PFanne erhitzen. Aus der Hirsemasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und diese nach und nach im heißen Öl je 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Fertige BRatlinge im Ofen warm halten.

Bratlinge mit einem Kräuterquark servieren.

Lauchcremesuppe

Zutaten: 500 g Porree, 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Mehl, 100 g Schinkenwürfel, 1 EL Ahornsirup

Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln scälen und klein würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Lauchringe darin dünsten. Einige Ringe beiseite legen.

Kartoffelwürfel zum Porree geben und alles weiterdünsten. Brühe und Sahne angießen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe dann pürieren. Wenn die Suppe nicht flüssig genug ist, etwas Brühe nachgeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin andünsten, mit Mehl bestäuben und knusprig braten. Die Zwiebelringe auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Die Schinkenwürfel in der Pfanne knusprig braten und mit Ahornsirup beträufeln.

Die Suppe in Schalen oder Tellern anrichten und mit Porree, Zwiebelringen und Schinkenwürfeln garnieren und servieren.

Gurkengemüse in Feta-Sauce mit Bandnudeln

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Schlangengurke, 250 g Bandnudeln, Salz, 1 EL Butter, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 100 g Feta, 1 Msp Chilipulver

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gurke scälen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Die Butter erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Gurke zufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse kurz schmoren. Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Den Feta würfeln.

Gurkengemüse, Nudeln und Feta vermischen und servieren.