



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.04. - 13.04.2025**

### **Kohlrabi-Risotto**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 150 g Risottoreis, 100 ml Weißwein, 1 EL Pinienkerne, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL Butter, 30 g geriebener Parmesan

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer etwas größeren Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Reis darin glasig andünsten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Leicht pfeffern. Butter und Parmesan unterrühren. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

### **Kohlrabi-Gurken-Suppe**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Schlangengurke, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 100 ml Apfelsaft, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 1/2 Bund Schnittlauch

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin anschwitzen, Kohlrabi zugeben und alles 2-3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen, die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Gurke zugeben, die Suppe weitergaren.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Sahne in die Suppe gießen und alles fein pürieren. Die Suppe mit Schnittlauch und Croutons servieren.

### **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).

### **Wirsing-Quiche**

Zutaten: 1 Wirsing, 1 EL Butter, 1 EL Öl, Blätterteig für eine Springform mit 26 cm Durchmesser, 3 Eier, 150 ml Milch, 100 ml Sahne, 100 g Bergkäse, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder Topf Butter und Öl erhitzen. Den Wirsing kurz andünsten, 3 EL Wasser zugeben und abgedeckt unter häufigem Wenden weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

Eine Springform 26cm mit Blätterteig auskleiden, den Boden mit einer Gabel regelmäßig einstechen. Eier, Milch, Sahne und Käse verrühren, den Wirsing untermischen. In die Springform geben. Bei 170°C 35 bis 45 Minuten auf unterer Schiene backen, evtl. gegen Ende mit Pergamentpapier abdecken. Frisch aus dem Ofen servieren.

### **Nudeln-Wirsing-Eintopf**

Zutaten: 100 g durchwachsener Speck, 6 EL Olivenöl, 3 Zwiebeln, 1 Wirsing, 100 ml Sherry, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Kümmel, 100 g Bandnudeln, Salz, 100 g Baguette oder Weißbrot, 100 g Bergkäse, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Paprika edelsüß, Zucker

Zwiebeln schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Wirsing putzen, vierteln, Strunk entfernen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Zwiebeln in heißem Öl dünsten. Kartoffeln und Wirsingstreifen zugeben und bei starker Hitze anbraten. Curry zugeben und kurz mit anbraten. Tomaten und Brühe zufügen und alles zugedeckt so lange garen, bis die Kartoffeln gar sind (dauert ca. 15 Minuten). Joghurt unterrühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Sofort servieren.

### **Ofenkartoffeln mit Schnittlauch und Crème fraiche**

Zutaten: 500 g kleine Ofenkartoffeln, 1/4 Bund Schnittlauch, 150 g Crème fraiche, Salz, Paprika edelsüß

Kartoffeln gründlich waschen, auf ein geöltes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten backen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Fertige Kartoffeln über Kreuz einschneiden und aufdrücken. Crème fraiche in die Kartoffeln verteilen. Mit Salz, Paprika und Schnittlauch würzen