



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.10 - 22.10.2023

Ungarischer Krauttopf

Zutaten: ca. 500 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 400 ml Gemüsebrühe, 1-2 Paprika Schoten
2 EL Tomatenmark, 1/8 l Rotwein oder 1 EL Balsamessig, 1 TL Sojasauce,
je 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß, getrockneter Oregano, Basilikum, Thymian
Salz, schwarzer Pfeffer, eventuell 1-2 EL Weizenvollkornmehl, 100 g saure Sahne

Weißkohl vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel in dem Öl glasig braten.

Das Gemüse, die Brühe und das Tomatenmark dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20-25 Minuten bissfest kochen.

Den Krauttopf mit Wein, Sojasauce, Paprikapulver, Oregano, Basilikum, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ist der Eintopf noch zu dünn, Vollkornmehl darüberstäuben und unter Rühren aufkochen lassen. Zuletzt die saure Sahne einrühren.

Deftiger Weißkohl auf bayerische Art

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 50 ml Öl, 2 Äpfel, 1 Prise Zucker, Salz, 1/2 l Fleischbrühe, (alternativ Gemüsebrühe), 2 EL Essig, 1 EL gehackter Kümmel,
500 ml Weißwein, 1 Ei Mehl, 125 g durchwachsener Speck

Den Weißkohl putzen, achteln, den Strunk herausschneiden und den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Den Weißkohl, die Äpfel und den Kümmel dazugeben. Den Zucker zufügen, alles salzen. Die Brühe angießen, gut durchrühren und 40 Minuten zugedeckt dünsten. Dabei mehrmals umrühren.

Den Speck in Würfel schneiden, kurz in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Weißkohl mit Essig abschmecken. Das Mehl in kaltem Wasser anrühren und die Krautbrühe damit binden. Weitere 5 Minuten kochen, mit Weißwein verfeinern, den Speck dazugeben und gut durchmischen.

Dazu schmecken Semmelknödel oder Bratkartoffeln.

Tipp: Je nach Geschmack die Menge des Kümmels verringern

Polenta-Pizza mit Zucchini

Zutaten: 250 g Polenta, 750 ml Gemüsebrühe, 400 g passierte Tomaten, 2 Knoblauchzehen
1 TL getr.; Oregano, Salz, Pfeffer, 200 g Zucchini, 100 g Zwiebeln,
125 g Mozzarella, 50 g Parmesan, 1-2 EL Olivenöl

Polenta mit Gemüsebrühe einmal aufkochen und im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten ausquellen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl einpinseln. Polenta als Kreis aufs Blech streichen und abkühlen lassen.

Tomaten in einen kleinen Topf geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 20-30 Minuten im halboffenen Topf köcheln lassen, bis die Masse dicklich einkocht. Zucchini waschen, putzen und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, der Länge nach halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Polenta mit Tomatensoße bestreichen. Mit Zucchini, Zwiebeln und Mozzarella belegen und mit Parmesan bestreuen. Leicht salzen. Ca. 25 Minuten backen, bis der Käse gebräunt ist. Pizza aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. In 8 Stücke schneiden, pfeffern und servieren.

Zucchini-Auflauf

Zutaten: 400 g Kartoffeln, 400 g Zucchini, 100 g Schinken, 1 rote Paprikaschote,
Fett für die Auflaufform, 250 g Käse (Emmentaler, Gouda, Bergkäse),
1 Bund Basilikum, 200 ml Sahne, 4 Eier, Pfeffer, Salz

Kartoffeln schälen, waschen, ca. 25 Minuten in Salzwasser vorkochen. Abgießen, ausdampfen lassen.

Zucchini waschen und putzen. Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden. Schinken gleich schneiden. Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Käse reiben.

Kartoffeln, Zucchini, Schinken und Paprika dachziegelartig hineinlegen. Zwischen die Schichten 2/3 vom Käse streuen.

Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Sahne und Eier verrühren und mit dem übrigen Käse und Basilikum mischen. Kräftig salzen und pfeffern. Eiersahne über den Auflauf gießen.

Den Auflauf im Ofen ca. 45 Minuten backen. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen, dann servieren.

Orientalische Möhrenpasta mit Aprikosen und Sesam

Zutaten: 400 g Möhren, 60 g getrocknete Soft-Aprikosen, 100 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 1 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel,
200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 30 g Sesam,
200 g kurze Röhrchennudeln, 1/2 EL Tahin (Sesammus), Salz
1/2 EL Zuckerrübensirup

Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden. Aprikosen in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, auf Wunsch entkernen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Möhren, Aprikosen und Kreuzkümmel zugeben, mit Brühe aufgießen und ca. 6-8 Minuten offen köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mittelfein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Gemüse mit Tahin, Zuckerrübensirup (alternativ Rohrohrzucker) und Salz abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse vermischen. Petersilie unterheben und Pasta mit Sesam bestreut servieren