



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.07. - 25.07.2021

Spaghetti mit Sahne-Wirsing

Zutaten: 1 Wirsing, 200 g Schinkenwürfel, 1 EL Weißwein, 200 ml Sahne, 250 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, Muskat, ÖL., 1 Zwiebel

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben.

Die Schinkenwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spaghetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen.

Für die vegetarische Variante Räuchertofu verwenden.

Wirsing-Kartoffel -Frikadellen

Zutaten: 800 g Kartoffeln, Salz, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zwiebel, 1 TL Kümmel, 2 1/2 EL Butterschmalz, 1 Knoblauchzehe, 450 g Wirsing, 2 EL Mehl, Pfeffer, 2 EL Weissweinessig, 4 Eier

Kartoffeln schälen und 20 Minuten in Salzwasser kochen. Inzwischen die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebel fein würfeln und mit dem Kümmel in 1/2 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, die Hälfte der Petersilie unterrühren und abkühlen lassen.

Kartoffeln abgießen, kurz nachdämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse in eine Schale drücken und offen beiseite stellen. Wirsing putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden, den Kohl quer in fingerdicke Streifen schneiden. Wirsing in reichlich kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsing portionsweise mit den Händen kräftig ausdrücken. Mit der Petersilien-Zwiebel-Mischung und dem Mehl zu den Kartoffeln geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz zu einem glatten Teig verkneten und zu 8 gleich großen Frikadellen formen. Nacheinander je 4 Frikadellen in 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten und warm stellen.

1,5 l Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen. Eier nacheinander zuerst in eine Tasse aufschlagen, dann in eine Suppenkelle geben und am Topfrand ins leicht kochende Essigwasser gleiten lassen. Sofort mit 2 Esslöffeln festhalten, damit das Ei in Form bleibt. Eier 4 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit den Wirsingfrikadellen und der restlichen Petersilie anrichten.

Zucchinireisbällchen

Zutaten: 150 g Zucchini, Salz, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g Butter, 20 g Butter, 200 g Risottoreis, 1 EL Zitronensaft., 50 g Manchego Käse oder Parmesan, 100 g Semmelbrösel, 200 g roter Paprika, 200 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL getrockneter Oregano, ca. 1 l Bratöl

Zucchini waschen, fein reiben und in ein Sieb mit Salz mischen. Brühe erwärmen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 10 g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten anschwitzen. Reis kurz mit anschwitzen, mit Zitronensaft ablöschen und knapp mit Brühe bedecken. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist, ab und zu umrühren. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist. Käse eiben, mit restlicher Butter unterrühren und Masse abkühlen lassen.

Für die Soße Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Tomaten waschen, vierteln und Stielansätze entfernen. Beides 0,5 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Knoblauch darin anschwitzen. Tomaten und Brühe zugeben und bei hoher Hitze ca. 10-15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken.

Für die Bällchen Zucchini gut ausdrücken. Reismasse mit den Zucchini mischen und mit angefeuchteten Händen ca. 30 Bällchen (Durchmesser 3-4 cm) formen. Semmelbrösel auf einen Teller geben. Das Ei in einem Suppenteller aufschlagen. Bällchen in Ei und in Semmelbrösel wälzen. Bratöl in einem hohen Topf erhitzen und die Bällchen nach und nach 4-5 Minuten frittieren. Mit der Paprikasoße servieren.

Zucchini-Kuchen

Zutaten: 250g Hefe, 400 g Weizenmehl, 1 TL Salz, Mehl zum Arbeiten
1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1/2 Bund Basilikum, 200 g Frischkäse, 50 g Parmesan, Salz, Cayennepfeffer, 300 g Zucchini, 300 g Tomaten, 4-5 EL Olivenöl, Salz, 3 TL getr. Oregano

Für den Teig die Hefe in 1/4 l lauwarmes Wasser bröckeln und darin unter Rühren auflösen. Das Mehl mit dem Salz mischen, das Hefewasser dazugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen für den Belag den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Den Parmesan reiben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen, mit Knoblauch, Zitronensaft, Frischkäse und dem Parmesan fein pürieren. Die Creme mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Zucchini und die Tomaten waschen, trocknen und putzen. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Tomaten in kleine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad ° C vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 1 großen oder 4 kleineren runden Fladen ausrollen und auf ein Blech legen.

Den Teigboclen mit der Basilikum-Frischkäse-Masse bestreichen, die Gemüsescheiben fächerartig darauflegen. Alles mit Öl beträufeln und kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Kuchen 20-25 Minuten im heißen Ofen (mittlere Schiene) backen. Dann herausnehmen und mit einigen Basilikumblättchen garniert servieren.