



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.04. - 07.04.2024**

### **Wirsing-Quiche mit Apfel**

Zutaten: 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz  
1 Wirsing, 2 EL Bratöl, Pfeffer, 50 g Haselnuskerne, 100 g Zwiebeln, 200 g Äpfel,  
200 g Creme fraiche, 1 EL Senf, 2 Eier, Muskat, 150 g Käse  
(Emmentaler oder Bergkäse),

Für den Teig Mehl, Butter, Ei, 2 EL kaltes Wasser und 1/2 TL Salz verkneten bis ein homogener Teig entsteht.. Die Springform fetten. Den Teig in die Form geben, fest drücken und einen kleinen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

Wirsing putzen, achteln, den Strunk entfernen. die Achtel in 2 cm breite Stücke schneiden. Das Öl erhitzen und den Wirsing darin etwa 3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 190 C. vorheizen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel, Zwiebeln und Nüsse zum Wirsing geben. Crème fraiche, Senf, Eier, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Den Käse fein reiben. Die Hälfte unter den Guss heben.

Das Gemüse auf dem Boden verteilen. Den Guss darüber gießen. Den restlichen Käse darüberstreuen.. Die Quiche etwa 45 Minuten backen

### **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!

### **Brokkoli mit Kurkuma-Cashewkern-Reis und Zitronenbutter**

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 Zitrone, 2 EL Bratöl, 2 TL Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 300 g Basmatireis, 60 g Sultaninen, 100 g Cashewkerne, Salz, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 kg Brokkoli

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkern und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler zwei ca. 10 cm lange Streifen abschälen. Rest der Schale fein abreiben. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin ca. 1 Minute anschwitzen. Kurkuma zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Reis in einem Sieb kalt abspülen und mit Sultaninen und Zitronenschalen-Streifen in einen Topf geben. Mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen, vom Herd nehmen und nachquellen lassen. Zitronenschalen herausnehmen. Inzwischen Cashewkerne grob hacken. Für die Zitronenbutter Knoblauch schälen, Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Knoblauch dazu pressen, ca. 1 Minute anschwitzen, Zitronenschalabrieb zugeben, gut verrühren und warm halten. Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest blanchieren. Im Sieb abtropfen lassen. 2/3 der Cashewkerne unter den Reis mischen, mit Salz abschmecken und auf Teller geben. Brokkoliröschen darauf anrichten und mit Zitronenbutter beträufeln. Mit restlichen Cashewkernen bestreut servieren.

### **Feines Brokkolisüppchen**

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 1/2 EL Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Garam masala, 1/2 TL gemahlener Koriander, Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen. Stiele längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Beides separat beiseite legen. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Brokkoli und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten, Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten im halb offenen Topf garen. Suppe mit Garam masala, Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zugeben und weitere ca. 8 Minuten im halb offenen Topf garen. 50 g Creme fraiche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Gewürzen abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, mit übriger Creme fraiche garnieren, auf Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geröstetem mit Frischkäse bestrichenem Brot servieren. Tipp: Garam masala ist eine indische Gewürzmischung. Als Ersatz können Sie die Suppe auch mit einem milden Curry würzen

### **Nudeln mit Linsen und Zucchini**

Zutaten: 200 g Belugalinsen, 500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 400 g Nudeln, Salz, 2 EL Olivenöl, 180 g Frischkäse, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver

Linse in einem großen Topf nach Packungsanweisung bissfest garen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und diese in ca. 3 mm dicke Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, Zitronensaft auspressen. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichendem Salzwasser garen und abgießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin ca. 4 Minuten unter Rühren bei hoher Hitze goldbraun braten. Knoblauch dazugeben. 1 Minute mitbraten und mit Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten einkochen. Mit Salz und Zitronenschale abschmecken. Nudeln und Linsen abgießen, dabei 3-4 EL Nudelkochwasser auffangen. Alles in einem Topf mit dem Frischkäse vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen-Pasta-Mischung auf Teller geben, Zucchini darauf anrichten und mit Chilipulver garniert servieren.