



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.04. - 25.05.2021

Spitzkohlgemüse

Zutaten: 500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe, 200 saure Sahne, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen. Den geputzten Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und ebenfalls fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebel darin anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das Ganze ca. 8 Minuten bei geschlossenem Topf garen lassen. Die saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die restliche Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Die Tomatenstücke, das Tomatenmark und den Thymian dazugeben, ca. 3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen fertige Dinkel-Tofu-Bratlinge und Kartoffeln.

Scharfer Spitzkohl-Möhren-Salat

Zutaten: 150 g Möhren, 1 Spitzkohl, 2 EL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte
5 EL süße Chilisauce

Möhren putzen, waschen und in grobe Stifte schneiden. Kohl putzen, waschen, halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und mit Möhren mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit den Händen gut durchkneten. Für die Marinade Schalotte schälen und fein würfeln. Chilisoße, Essig, Schalotte und Öl verschlagen. Über den Salat geben und gut vermengen. Ca. 45 Minuten an einem kühlen Ort ziehen lassen.

Spaghetti mit Porree und Roquefort

Zutaten: 150 g Vollkorn-Spaghetti, Salz, 1/2 EL Butter, 250 g Porree, 2 Tomaten,
1/2 TI Basilikum, 2 EL Sahne, 60 g Roquefort, 1 EL Petersilie, schwarzer Pfeffer

Spaghetti in reichlich Salzwasser bißfest garen. Porree längs halbieren, gründlich waschen und in 5 mm feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, Haut abziehen und in kleine Schnitze schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen, Porree zufügen, leicht salzen und unter Rühren 3 Minuten braten. Tomaten unterrühren und mit Basilikum würzen. Das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten, dabei sollen die Tomatenschnitze nicht zerfallen.

Spaghetti nach dem Kochen gut abtropfen lassen, dabei 2 EL Kochwasser zurückbehalten. Sahne und die 2 EL Spaghettikochwasser in das Gemüse rühren. Das Gemüse noch 1 Minute dünsten.

Roquefort in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

In einer vorgewärmten Schüssel die heißen Spaghetti, den Roquefort, die Petersilie und das Gemüse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Rösti mit Apfel-Zwiebel-Topping

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 200 g Porree, 1 EL Majoran getrocknet, 50 g Bergkäse,
1 kg Kartoffeln, 2 EL Butter, 3 EL Öl, , 200 g Äpfel, Salz

100 g Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Käse fein reiben. Kartoffeln schälen und mittelgrob reiben. Abdecken und zur Seite stellen.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Zwiebeln, Porree darin ca. 5 Minuten unter Rühren anschwitzen und salzen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die restliche Butter und 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelmasse und Majoran hineingeben, flach drücken und salzen. Den Käse darüberstreuen. Rösti ca. 10-12 Minuten ohne zu Wenden bei mittlerer Hitze braten.

Die Lauch-Zwiebel-Mischung auf dem Rösti verteilen. Restliche Kartoffeln darüber geben und salzen. Rösti mit Hilfe eines großen Tellers wenden. 1 EL Öl in die Pfanne geben und das Rösti auf der 2. Seite weiter 10-12 Minuten braten. Restliche Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und 0,5 cm groß würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hellbraun anbraten. Äpfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Rösti vierteln und mit der Apfel-Zwiebel-Masse servieren.

Möhrensuppe mit Kichererbsen

Zutaten: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 3 EL Olivenöl zum Braten, 1 Lorbeerblatt, 1 TI Paprikapulver edelsüß, 1 TI Currypulver, 300 ml Gemüsebrühe, 20 g Grissini, 1 Orange, ca. 150 g gegarte Kichererbsen, 300 g Tomaten Passata, 1/5 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Möhren schälen, je nach Größe halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Möhren und Lorbeerblatt zugeben und ebenfalls anschwitzen. Paprika- und Currypulver zugeben und mit anbraten bis es anfängt zu duften. Die Brühe angießen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Grissini mittelgrob zerkleinern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin unter Rühren etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Die Brösel in eine Schüssel geben. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Etwa 50 ml Saft auspressen. Den Schalenabrieb mit den Bröseln vermischen.

Die Kichererbsen zur Suppe geben. Den Orangensaft, die Tomaten Passata und den Agavendicksaft unterrühren. Die Suppe erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit den Bröseln bestreut servieren.