



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 20.02. - 26.01.23

Zucchinigratin mit Fisch

Zutaten: 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 2 EL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300 g Zucchini, 2 Fischfilet à 150 g, 1/2 EL Mehl, (Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch), 50 g Semmelbrösel, 1/2 Bund Dill

1 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ähnlich dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln- und Zucchinischeiben dachzielelartig in die Form schichten, salzen und pfeffern. Die Senfsauce darübergießen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, daraufsetzen. Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen mischen, auf dem Fisch verteilen. Den Auflauf im Ofen etwa 25 Minuten backen. Dill waschen, Spitzen abzupfen, grob hacken und auf den Auflauf streuen. Alternativ getrockneten Dill verwenden und diesen in der Senfsauce verarbeiten.

Weißkohl geschichtet mit Gehacktes

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 2 Zwiebeln, 500 g Gehacktes (Lamm oder Rind/Schwein gemischt) 50 g Pinienkerne, 50 g Rosinen, 1 EL Paprikapulver, 1 TI Kreuzkümmel, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter Salz, Pfeffer, 1-2 TI Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Weißkohl vierteln, äußere Blätter und den Strunk entfernen. Weißkohl in kochendes Salzwasser geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Weißkohl herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.

Rosinen und Pinienkerne hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Rosinen, Pinienkerne und alle Gewürze dazugeben. Kurz andünsten, dann das Hackfleisch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Sahne und so viel Wasser zufügen, dass alles bedeckt ist, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten offen köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Weißkohl in Blätter zerteilen. Eine Auflaufform einbuttern.

1/3 des Weißkohls in die Auflaufform geben. Die Hälfte des Gehacktes mit der Flüssigkeit darauf verteilen, dann wieder eine Lage Weißkohl darüber geben, eine Lage Gehacktes und zum Schluss mit dem restlichen Weißkohl abdecken. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Alles noch einmal salzen.

Die Form mit Alufolie abdecken und den Auflauf ca. 45 Minuten garen.

Knuspriger Krautstrudel

Zutaten: 250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, Salz, 1 EL Öl, 1 Ei, 1 Kopf Weißkohl (ca. 1 kg), 6 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Kümmelsamen, 150 ml Brühe, 100 ml Sahne, 100 g Bergkäse, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Semmelbrösel, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Salz, Öl, Ei und 6 EL warmes Wasser hineingeben. Mit einer Gabel verquirlen, dabei das Mehl mit einarbeiten. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Frischhaltefolie wickeln, ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Kohl vierteln, putzen, in feine Streifen schneiden oder hobeln. 2 EL Butter erhitzen, Kohl darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Brühe und Sahne angießen, ca. 5 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abkühlen lassen. Den Käse reiben. Käse und Petersilie zum Kohl geben.

Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 °C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, dünn ausziehen. Auf einem Tuch ausbreiten. Die Butter zerlassen und mit 3 EL den Teig damit bestreichen. Mit Bröseln bestreuen. Den Kohl darauf verteilen. Teig an den Seiten einklappen, mithilfe des Tuches von der Längsseite her einrollen. Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der übrigen Butter bepinseln. Eigelb und Milch verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Den Strudel im Ofen 40 Minuten backen.

Bataten-Zucchini Curry

Zutaten: 500 g Bataten (Süßkartoffeln), 250 g Zucchini, 2 rote Zwiebeln, 2 EL Öl, 3 EL Currypulver, 400 ml Kokosmilch, 100 g rote Linsen, etwas Zitronensaft ca. 3 cm frischer Ingwer

Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und mundgerecht würfeln. Zwiebeln und Ingwer in einem heißen Topf im Öl glasig anschwitzen. Mit dem Curry bestreuen und mit anschwitzen bis das Curry duftet. Die Kokosmilch angießen. Die Süßkartoffeln zugeben und mit Deckel ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchinischeiben und die Linsen zu den Süßkartoffeln geben und weitere ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.

Versuchen Sie für dieses Gericht unsere Ölkombi für Curry und Co. von Bio Planete.

Pastinakensuppe

Zutaten: 1/2 l Gemüsebrühe, 400 g Pastinaken, 350 g Kartoffeln, 200 ml Süße Sahne, 200 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Prise Muskat, 1 Prise Cayennepfeffer, 50 g Doppelrahmfrischkäse, 1 EL Schnittlauch

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Brühe geben und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Milch zusammen mit der Sahne zur Suppe geben. Anschließend das Ganze pürieren. Den Knoblauch schälen, durchpressen und zusammen mit wenig Salz sowie den anderen Gewürzen zur Suppe geben. Die Suppe in 4 tiefe Teller füllen. Den Frischkäse glatt rühren und die Suppe mit 1 EL Schnittlauch garnieren.