



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.06. - 03.07.2022

Gebratenes Gemüse, süß-sauer, mit Basmatireis

Zutaten: 1 Glas Ananasstücke(ca. 250 g Abtropfgewicht), 400 g Möhren, 1 Gurke, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 300 g Tomaten, 1 Blumenkohl, 1 Prise Chilipulver, 200 g Basmatireis, 3 EL Sojasauce, 120 ml Gemüsebrühe, 2 EL milder Essig, 3 EL Rohrohrzucker, 2 EL Bratöl, 1 gehäufter EL Speisestärke, Salz, 4 EL Ketchup

Ananas in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhren und Gurke schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und c. 1 cm groß würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen..

Jasminreis mit 400 ml Salzwasser aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten auf geringer Hitze ausquellen lassen. Inzwischen für die Sauce Sojasauce, Ketchup, Brühe, Essig und Zucker vermischen. Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Ananas, Möhren, Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Blumenkohl zugeben und auf höchster Stufe ca. 1 Minute unter Rühren anbraten. Soße zufügen, zum kochen bringen und alles unter Rühren ca. 5 Minuten garen, Gemüse soll noch Biss haben. Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser anrühren, unter Rühren hinzufügen und aufkochen lassen. Chili untermischen und mit Salz abschmecken.

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven, 40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche, etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stiele kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken. Falls frische Kräuter vorhanden

Spaghetti mit Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und am offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käse darüber streuen.

Vollkornpfannkuchen mit Gemüse-Käse-füllung

Zutaten: 75 g feingemahlener Dinkel, 75 g feingemahlener Buchweizen, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 Pr. Muskat, 2 EL Öl oder Kokosfett
Füllung: 250 g Möhren, 300 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL Haferschrot, 5 EL Gemüsebrühe, 3 Eier, 75 g Edelpilzkäse (z. B. Gorgonzola), 75 g süße Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat

Die beiden Mehle zusammen mit der Milch und den Gewürzen zu einem glatten Teig verrühren und ihn etwa 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren putzen, unter fließendem Wasser abbürsten und in feine Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und die Strünke kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Das vorbereitete Gemüse und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Dann das Haferschrot mit dem Gemüse verrühren und die Brühe dazugießen. Das Gemüse im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Eier verquirlen und unter den Pfannkuchenteig rühren. Das Öl oder Fett in 2 Pfannen erhitzen und aus dem Teig nacheinander 4 dünne Pfannkuchen backen. Fertiggebackene Pfannkuchen übereinandergestapelt im Ofen warm halten.

Den Käse in Würfel schneiden und zusammen mit der Sahne zum Gemüse geben. Alles mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und bei schwacher Hitze unter vorsichtigem Rühren erhitzen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

Die Gemüse-Käse-Füllung portionsweise jeweils in der Mitte der Pfannkuchen verteilen. Die Seiten so übereinanderklappen, daß rundum geschlossene Pakete entstehen. Die Pfannkuchen sofort servieren.