



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.11. - 06.12.2020**

### **Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce**

Zutaten: 1 Spitzkohl, 2 EL Öl, 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/8 l trockener Weißwein, 1/8 l Wasser, 1 Bund Petersilie, 1/8 l Sahne, 1 TL Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen, flachen, feuerfesten Form mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Die Kohlviertel darin wenden, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in die Form legen und mit dem Salz und den Gewürzen bestreuen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt - notfalls die Form mit Alufolie verschließen - in etwa 35 Minuten auf der zweiten Schiene von oben im Backofen garen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken.

Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darübergießen.

### **Penne mit Stangenbohnen in Tomatensauce**

Zutaten: 250 g Penne oder Spiralen, 300 g Stangenbohnen, 1 Dose stückige Tomaten, 2 EL getrocknete Kräuter der Provence oder italienische Kräuter, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Olivenöl

Bohnen waschen, Enden abschneiden und in etwa 2 cm lange schräge Stücke schneiden. Penne nach Packungsanleitung al dente kochen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken und 2 Minuten in Olivenöl anbraten. Die Bohnen beifügen und 10 Minuten anbraten. Dann die Tomaten und die getrockneten Kräuter beifügen und ungefähr 15 min auf mittlerer Hitze offen köcheln, bis sich die Tomatensauce etwas verdickt hat und die Bohnen weich sind. Die Bohnensauce mit den Nudeln servieren.

### **Bohnensalat mit Schinken und Birne**

Zutaten: 400 g Stangenbohnen, 1 EL Bohnenkraut, Salz, 80 g Schinkenwürfel, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 2 EL Weinessig, 1 TL Senf, Pfeffer, 2 Birnen

Bohnen putzen, ggf. abfädeln, in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohne mit dem Bohnenkraut in wenig Salzwasser bissfest dünsten. Die Bohnen abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel knusprig braten. Die Zwiebel zufügen und mitbraten bis sie glasig wird. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebel-Schinken-Mischung etwas abkühlen lassen.

Das restliche Öl mit Essig, Senf und Pfeffer vermischen. Bohnen, Schinken-Zwiebel-Mischung und Dressing in eine Schüssel verrühren. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, würfeln und untermischen. Den Salat vor dem Servieren nochmal abschmecken.

### **Zucchini-Quinoa-Topf mit Feta**

Zutaten: 200 g Zwiebeln oder 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 250 g Quinoa, 500 g Zucchini, Salz, 1 Glas Mais mit ca. 230 g Abtropfgewicht, 1 Bund Basilikum, 150 g Feta, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln 1 cm groß würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen und den Knoblauch dazupressen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, ein 10 cm große Stück Schale mit einem SParschäler abschälen und zur Gemüsebrühe geben. Quinoa in einem Sieb heiß abspülen, abtropfen lassen, in die Brühe einrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini waschen, putzen und 1,5 cm groß würfeln. Zusammen mit 1/2 TL Salz zum Quinoa geben, aufkochen und im geschlossenen Topf weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Das Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Basilikum als Garnitur zur Seite legen.

Die Zitronenschale entfernen. Mais und Basilikum unter den Quinoa-Topf heben und alles kurz erwärmen.

Die Hälfte der Zitrone auspressen. Das Gericht mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und mit dem Quinoa-Topf servieren.

### **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 oder 1 EL tiefgekühlter 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 abrausen, 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.