



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.11. - 14.11.21

Süßkartoffel-Auflauf

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), 2 Paprika Schoten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 100 g Käse (Cheddar, Gouda), Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln in 4-cm-dicke Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und in 2,5-cm-große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern, nicht salzen. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht bräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind.

Den Käse in Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben.

Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5-10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und Blasen wirft.

Wirsing Eintopf

Zutaten: ca. 400 g Wirsing, 200 g Möhren, 1 Zwiebel, 40 g getrocknete Tomaten, ca. 200g weiße Bohnen aus der Dose oder Glas, 1 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Apfelessig, 3 EL grünes Pesto 200 g Chorizo (Paprikawurst) , ersatzweise Mettende

Chorizo oder Mettenden in Scheiben schneiden. Tomaten klein hacken. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, Strunk entfernen. Den Wirsing feinblättrig schneiden. Den Wirsing in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und dann mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Wurst, Tomaten, Möhren und Wirsing zugeben und anbraten. Wenn anstatt der Chorizo Mettenden verwendet werden, alles mit 1/2 EL Paprikapulver anbraten. Die Brühe angießen und die Bohnen und Lorbeerblätter dazugeben. Alles ca. 20 Minuten garen.

Die Lorbeerblätter entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, evtl. noch etwas Paprikapulver und Essig abschmecken und mit je 1 Klecks Pesto servieren.

Spaghetti mit Sahne-Wirsing

Zutaten: 1 Wirsing, 200 g Schinkenwürfel, 1 EL Weißwein, 200 ml Sahne, 250 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, Muskat, Öl., 1 Zwiebel

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben.

Die Schinkenwürfel in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spagetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen.

Für die vegetarische Variante Räuchertofu verwenden.

Kohlrabi-Eintopf süß-sauer

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2 Möhren, 0,5 l Wasser, Kräutersalz, 250 g Hackfleisch, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1/2 eingeweichtes Brötchen, Kräutersalz, Pfeffer, 20 g Butter, 1EL Weizenvollkornmehl, 1,5 EL Essig, 1 Schnapsglas Weißwein, 2 EL Sahne, 1/2 TL Honig

Kohlrabi schälen, Möhren bürsten, beides in Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten garen.

Zwiebel schälen und hacken. Hackfleisch mit dem Ei der gehackten Zwiebel, dem ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen verkneten und Bällchen daraus formen. Das Gemüse abgießen, das Kochwasser auffangen und wieder zum Kochen bringen. Die Fleischklößchen darin bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb gießen und das Kochwasser auffangen.

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, mit dem Kochwasser auffüllen, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Essig, Weißwein, Sahne und Honig abschmecken. Gemüse und Hackfleischbällchen zugeben.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten: 2 Kohlrabi, 150 g Cherry Tomaten, 50 g Kalamata-Oliven ohne Stein, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Kräuter (Z. B. Basilikum, Thymian, Rosmarin (alternativ: 1 TL getrocknete Kräuter), 21 Msp Chilipulver, 1 EL Balsamico Essig, 1/2 TL Dijon Senf, 1/2 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 1/2 EL Kürbiskernöl oder Olivenöl, 1/2 EL Rapsöl

Kohlrabi schälen. Kleinere, innere Blätter abzupfen, grob hacken und als Garnitur beiseite legen..

Kohlrabi in hauchfeine Scheiben hobeln und auf 3 Teller oder einer großen Platte fächerartig auslegen.

Für das Tatar Tomaten waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Oliven fein würfeln.

Knoblauch schälen und fein hacken Kräuter waschen und fein hacken. Tomaten, Oliven, Knoblauch, Kräuter und Chili verrühren.

Für das Dressing Balsamico, Senf und Agavendicksaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Beide Ölsorten mit einem Schneebesen unterschlagen. Tatar kräftig salzen und mittig auf die Kohlrabiplatte geben.

Dressing über die Kohlrabischeiben träufeln und mit gehackten Kohlrabi blättchen bestreut servieren.