



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.06. - 15.06.2025

Kohlrabi-Lasagne

Zutaten: 2 Kohlrabi, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 30 g Bergkäse, 50 g Creme fraiche, 50 g Joghurt, Pfeffer, 1 MSp Muskat, 1 Prise Zucker

Die Kohlrabi schälen und von der kurzen Seite in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse fein reiben. Creme fraich mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker cremig rühren. Eine Auflaufform einfetten, mit einem Drittel der Kohlrabischeiben auslegen, mit einem Drittel der Creme fraiche Masse bestreichen und die Hälfte der Lauchzwiebeln darüber verteilen. Vorgang zwei Mal wiederholen. Das letzte Creme-fraiche-Drittel mit dem Bergkäse mischen und auf den Auflauf verteilen. Ca. 30 Minuten backen.

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 Plattefächerartig 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.

Mangold mit Bratkartoffeln

Zutaten: 500 g Mangold, 700 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Bratöl, 1 Zitrone, 1 TL Koriandersamen, 1 TI gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Chiliflocken, 1 Ei gehackte Petersilie, Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele quer in 1 cm lange Stücke, Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Rühren 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Mangoldstiele darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mangoldblätter und 100 ml Wasser zugeben. Blätter unter Rühren zusammenfallen lassen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TI Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Mit Kreuzkümmel, Kümmel, Chili und Schalenabrieb zu den Kartoffeln geben und ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten. Zitronensaft und Petersilie unter die Kartoffeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Creme fraiche unter den Mangold heben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln

Hackfleischpfanne mit Mangold

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.

Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu passt Reis oder Baguette.

Blumenkohl mit Erdnußsauce

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, Wasser, Petersilie, eventuell Tomaten

Für die Erdnußsauce:

100 g frisch geschälte, ungeröstete und ungesalzene Erdnüsse,
50 Butter, 50 g Dinkel oder Weizen, 1 gestr. TL Meersalz, 2 Msp. Curcuma,

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und 1 Stunde in Salzwasser legen, dann waschen. Den Strunk kreuzförmig einschneiden und den Kopf mit dem Strunk nach unten in wenig Wasser in 25-30 Minuten garen.

Währenddessen die Erdnußsauce zubereiten. Erdnüsse in einer trockenen, schweren Eisen- oder Edelstahlpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten, bis sie leicht Farbe bekommen und angenehm duften (das dauert etwa 5 Minuten). Die Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen und feinreiben (oder im Mixer zerkleinern). Die Butter in der noch heißen Pfanne zerlaufen lassen. Den Dinkel oder Weizen mittelfein mahlen (oder Mehl verwenden) und zusammen mit den geriebenen Erdnüssen, dem Salz und den Gewürzen in die Pfanne zur Butter geben. Alles unter Wenden bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Das Wasser auf einmal dazugießen, unter Rühren einige Male aufkochen lassen und die Sauce bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und die Petersilie darunter mischen.

Den garen Blumenkohl vorsichtig aus dem Topf herausheben, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Den Blumenkohl mit der Erdnußsauce überziehen, eventuell mit Petersilie und Tomatenvierteln garnieren. Dazu passen Vollkornnudeln.