



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.10. - 17.10.2021

Gedünsteter Chinakohl

Zutaten: 1 Chinakohl, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 6 EL Schlagsahne, 150 ml Gemüsebrühe,
1 Tomate, Pfeffer, Curry, 2 EL Kresse

Den Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk eventuell entfernen, den Chinakohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zwiebel im Öl andünsten. Das Currypulver dazugeben und mitdünsten.

Die Sahne und die Gemüsebrühe zugießen und offen ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Chinakohl und Tomate zur Sauce geben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit der Kresse bestreut servieren.

Chinakohl-Nudel-Pfanne

Zutaten: 1 Chinakohl, 200 g Möhren, 200 g Bandnudeln, 2 Lauchzwiebeln, 100 g Schinken,
1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Pfeffer, Salz, 1 Msp Sambal Oelek

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit Sojasoße und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Chinakohl-Tomaten-Salat

Zutaten: 1/2 Chinakohl, 200 g Tomaten, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne,
100 g Joghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Chinakohl putze, waschen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten und Schnittlauch waschen

Den Kohl, die Tomaten und den Schnittlauch klein schneiden und mit der Sahne, dem Joghurt vermischen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis-Gratin mit Hackbällchen

Zutaten: 1/2 Brötchen oder 1 Scheibe Weißbrot, 2 TL getrockneter Majoran,
300 g gemischtes Hackfleisch, 1 TL Senf, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl,
ca. 700 g kg Hokkaido Kürbis, 1 TL Currypulver süß, 300 g Penne oder Spirelli,
200 g TK Erbsen, 150 g Crème fraiche, 150 ml Milch, 2 Eier, Paprikapulver

Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Hackfleisch mit Majoran, Senf, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit 1 EL heißem Öl rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Den Kürbis in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Kürbisstücke mit dem übrigen Öl und dem Currypulver mischen.

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Die Erbsen antauen lassen. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Crème fraiche mit Milch und Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Nudeln und Erbsen mischen, mit den Hackbällchen und Kürbiswürfeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Eimasse darübergießen und das Gratin im Ofen ca. 40 Minuten backen.

Kürbiscremesuppe

Zutaten: 1 kg Kürbis, 2 Möhren, 1 säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe,
3 EL gehobelte Mandeln, 1/2 TL Currypulver, 1/2 TL Piment,
1/2 TL gemahlener Ingwer, Salz

Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Möhren waschen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Möhren- und Apfelwürfeln dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht bräunen.

Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasauce abschmecken.

Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Schmand und den Mandeln garnieren. Wer mag, reicht noch Croutons dazu.