



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.11. - 12.11.2023

Lauch-Käse-Suppe

Zutaten: ca. 250 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Porree, 200 g Schmelzkäse (Schlemmerecken) 200 g Creme fraiche, 1 Ei Gemüsebrühe, ca. 600 ml Wasser, 1 Baguette Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, Muskat

Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Das Wasser zugießen, Gemüsebrühe hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch und Zwiebelpulver kräftig abschmecken. Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.

Kartoffel-Porree-Tortilla

Zutaten: 300 g Porree, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote und 1 gelbe Paprika, 1 kg gekochte Kartoffeln, 1 EL getrockneter Thymian, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 8 Eier, 80 g Speck

Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen. Hälften quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Die Butter in einer ofenfesten Form erhitzen. Porree, Paprika, Knoblauch und Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse mit den Kartoffelscheiben und dem Thymian in der Pfanne mischen.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier gleichmäßig über das Gemüse gießen. Die Tortilla im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Den Speck in kleine Würfel schneiden, ohne Fett in eine Pfanne geben, erhitzen und im eigenen Fett knusprig ausbraten. Die Tortilla mit Speck belegen, in Stücke schneiden und servieren.

Das Rezept ist für 4 Personen

Gurkengemüse in Feta-Minz-Sauce mit Bandnudeln

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Schlangengurke, 250 g Bandnudeln, Salz, 1 EL Butter, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 100 g Feta, 2 Zweige Minze
Minze oder 1 TL getrocknete Minze, 1 Msp. Chilipulver

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

Die Butter erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Gurke zufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, die Minze zugeben und das Gemüse kurz schmoren. Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Den Feta würfeln.
Gurkengemüse, Nudeln und Feta vermischen und servieren.

Blumenkohlartete mit Curry

Zutaten: Für den Teig: 200 g Dinkelmehl, Salz, 80 g kalte Butter, 100 g Sahnequark, 3 EL Milch, 1 Ei
Für den Belag: 1 Blumenkohl, Salz, 1 EL Butter, 400 g Sahnequark, 2 Eier, 1 gehäufte EL Curry, 2 EL gemahlene Mandeln, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 1 Zwiebel, Fett für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche

Das Mehl in eine Schüssel füllen, Salz, die Butter in kleinen Würfeln, den Quark, die Milch und das Ei dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und in Salzwasser knapp 5 Minuten garen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Den Quark mit den Eiern, dem Curry und den Mandeln verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Zwiebelringe untermischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Form mit 26 cm Durchmesser einfetten, den Teig hineinlegen und einen etwa 3 cm hohen Rand formen.

Den Blumenkohl auf dem Boden verteilen und die Quarkmischung gleichmäßig darüber geben. Die Quiche im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 45 Minuten backen.

Blumenkohl-Linsen-Suppe

Zutaten: 1-2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Blumenkohl, 1 EL Butter, 1/4 l Milch, 1/2 l Brühe, Salz, Pfeffer, 50 g rote Linsen, 50 g Schlagsahne, 1 TL Senf, 1 EL Weißweinessig

Möhren waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, die Stiele würfeln. Waschen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Möhren, Zwiebel und Blumenkohl darin nur kurz andünsten. Milch und Brühe angießen, salzen und pfeffern. Aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Linsen in Salzwasser 10-12- Minuten garen, danach abgießen und gut abtropfen lassen. Einige Blumenkohlröschen sowie Möhrenwürfel aus dem Topf nehmen und warm halten.

Restliches Gemüse samt Flüssigkeit fein pürieren. Sahne zugießen und unter Rühren sämig einkochen.

2/3 der Linsen zugeben, mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

In Suppenteller füllen und das übrige Gemüse gleichmäßig verteilen.