



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.08. - 05.09.21

Mangold -Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam,
2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft
1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen..

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren.

Mangold-Tarte

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 125 g kalte Butter, 30 ml kalte Milch, 60 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
300 g Mangold, 1 EL getrockneter Thymian, 2 Ei Bratöl, 100 g Frischkäse, Pfeffer
30 g Parmesan, 3 Eier, 200 g Creme fraiche,

Für den Teig Mehl, 1/2 TL Salz und die Butter in kleinen Stückchen in einer Schüssel mischen. 40 ml kaltes Wasser und die Milch nach und nach zugeben und alles mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Zur Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Den backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Tarte- oder Springform mit 26 cm Durchmesser fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen und einenca. 3 cm hohen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Mangoldstiele in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und Blätter grob hacken.

Das Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 minuten andünsten. Mangoldblätter zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Parmesan fein reiben. Teigboden aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen und die

Gemüsemischung darauf verteilen. Eier , Creme fraiche und Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Tarte gießen und alles ca. 40 Minuten backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Couscous oriental

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 300 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 250 g Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240 g), 3 Tomaten, Salz, Pfeffer, je 1 Msp Kurkuma, Koriander u. Kreuzkümmel, 1 TL Harissa (Chilipaste), 1 Prise Zimt, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 1 TL Zitronensaft

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln und Möhren schälen, Zucchini gut waschen, halbieren, alles ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln.

In einem weiten Topf Olivenöl erhitzen. Fleisch, Kartoffeln und Möhren darin 3 Minuten anbraten, dann Temperatur auf niedrigste Stufe stellen und Deckel auflegen. Fleisch und Gemüse 12 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Nach der Hälfte der Garzeit Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten mit den Kichererbsen zum Hähnchen-Gemüse-Mix geben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Harissa würzen. Zimt zugeben. 150 ml Brühe angießen, zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen restliche Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen. Zugedeckt 5-6 Minuten quellen lassen. Gemüse mit Zitronensaft abschmecken.

Couscous auf einer Platte anrichten, Gemüse und Fleisch darauf verteilen.

Dazu passt: Joghurt-Dip

Feurige Zuchinisuppe mit Hackbällchen

Zutaten: 250 g Rinderhack, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Bratolivenöl, 1/2 TL Chiliflocken, 50 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 1/4 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Sambal Oelek (oder eine andere scharfe Sauce), 400 g Tomaten, 1/4 TL Oregano, 500 ml Brühe, 200 g Zucchini, 1/2 Dose Maiskörner, 2 Handvoll Tortilla Chips, 1/2 Bund Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

1/2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin anschwitzen. Die Chiliflocken dazugeben und mitbraten. Die Mischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Gehackte mit den Semmelbröseln und der Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Golfballgroße Bällchen aus der Mischung formen, auf einen Teller legen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten und stückeln

In einem Topf die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel im restlichen Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel hinein streuen und mitbraten. Die Hackbällchen dazugeben und rundherum anbraten, Sambal Oelek dazu geben und anschwitzen. Tomatentücke, Oregano und Brühe zufügen und alles etwas köcheln lassen.

Zucchini waschen und würfeln. Die Zucchinistücke und den Mais zur Suppe geben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini bissfest sind. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und fein hacken. Chips mit den Händen zerbröseln.

Die Suppe mit den Chips und der Petersilie bestreut servieren.