



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 16.05. - 22.05.2022**

### **Couscous Salat mit Paprika**

Zutaten: 120 g Couscous, daumengroßes Stück Ingwer, 350 g bunter Paprika, 1/2 TL Salz, 2 Lauchzwiebeln, 50 g getrocknete Datteln ohne Stein, 1 Zitrone, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Olivenöl, 3 EL Orangensaft, 2 EL Agavendicksaft, 1 EL Sojasauce, Pfeffer, 1 EL Bratolivenöl, 1/2 Bund Basilikum, 1 Prise Chilipulver

Couscous mit 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben und nach Packunsanweisung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Datteln würfeln. Lauchzwiebeln putzen waschen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwa 1 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Abrieb und Saft mit Essig, Olivenöl, Orangensaft, Agavendicksaft und Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenbratöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Paprika anbraten, bis der Paprika leicht gebräunt ist. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Lauchzwiebel und Chilipulver zum Gemüse geben und etwa 1 Minute mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Zusammen mit dem Gemüse und den Datteln zum Dressing geben und alles gut vermischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und mit dem Basilikum bestreuen.

### **Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce**

Zutaten: 250 g Penne, 100 g Gorgonzola, ca. 400 g Spinat, 100 ml Sahne, 100 ml Gemüsebrühe, 100ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 50 g Parmesan, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl aufsetzen und die Penne al dente kochen.

Den Spinat putzen und waschen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem Knoblauch anbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen. Sahne dazugeben, aufkochen und den Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren bis er geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

### **Spinat-Pfannkuchen**

Zutaten: 100 g Spinat, 350 ml Milch, 4 Eier, 200 g Dinkelvollkornmehl, 30 g flüssige Butter, Salz, 250 g Ziegenweickäse, 600 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 250 ml Orangensaft, 1 EL grober Senf, 2 TL Honig

.Spinat putzen und mit der Milch fein pürieren. Aus der Spinatmilch mit Eiern, Mehl und Butter einen Pfannkuchenteig rühren, salzen. 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Käse zerbröseln. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhren und Knoblauch 3 Minuten in 1 EL Öl anbraten. Orangensaft zugeben, 8 Minuten köcheln lassen. Senf und Honig unterrühren. Mit Salz abschmecken. Warm halten.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl ausspineseln. Etwas Teig hineingeben und gleichmäßig verteilen. Wenn er Blasen wirft, vorsichtig wenden und 1-2 Minuten ausbacken. Möhren mit dem Käse vermischen und mit den Pfannkuchen ervieren.

### **Weißer Rüben Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse**

Zutaten: 500 g weiße Rüben, 2 Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 250 ml Wasser, 150 g Ziegenfrischkäse (natur oder mit Kräutern - alternativ Kuhfrischkäse), 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Kräutersalz, 1 EL Sahne, 1 EL Reismehl oder Speisestärke zum Binden, evtl. Putenaufschnitt

Rüben schälen und klein schneiden. Zwiebeln waschen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten.

Die Hälfte des Wassers angießen. Die Rüben weich garen. Den Ziegenfrischkäse zugeben und erhitzen.

Die Suppe pürieren und würzen. Die Sahne zufügen. Falls die Suppe nicht genügend gebunden ist, Reismehl oder Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und in die Suppe geben, kurz aufkochen. Ggf. die Suppe mit Schinkenwürfel oder geräuchertem Lachs servieren.

### **Gedünsteter Porree mit Rosinen**

Zutaten: Porree, Butter, 50 - 100 g Rosinen, Sahne oder Creme fraiche

Porree putzen, gut waschen und in Scheiben schneiden. In Butter andünsten, etwas Wasser und die Rosinen zufügen und im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Sahne oder Creme fraiche abschmecken.

Dazu: Pellkartoffeln oder Reis oder Selleriebällchen Variante: Beim Garen 1-2 EL Curry dazugeben.

### **Auberginen-Curry**

Zutaten: ca. 200 g Aubergine, 150 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 TL Öl, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 2 TL Curry, Zucker, 150 g griechischer Joghurt

Den Backofen auf 180 °C - Heißluft (bzw. 200 °C - Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Aubergine in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Pflanzenöl bepinseln und leicht salzen. So lange in den Ofen geben, bis die Scheiben braun aber nicht schwarz werden. Dann herausnehmen und in Stücke hacken.

Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Öl in einen beschichteten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Curry zugeben und so lange anbraten bis es duftet.. Den Knoblauch zufügen. Anschließend die Auberginen und Tomaten dazugeben. Den Topf schließen und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den Topf von der Platte nehmen und den Joghurt einrühren.

Mit Reis oder indischem Brot servieren.