



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.04. - 24.04.2022

Spanische Zucchinisuppe

Zutaten: ca. 750 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl, 1/4 l Brühe (Hühner oder Gemüsebrühe), 1/8 l Sahne, 2 EL trockenen Sherry, Muskatnuß, Salz, weißer Pfeffer, 2 Scheiben Toastbrot, Butter

Zucchini waschen und abtrocknen. Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken (oder Knolbauchpresse benutzen). Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zucchini zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht andünsten (die Zutaten dürfen nicht braun werden).

Brühe zugießen und alles gut umrühren. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Danach die Suppe pürieren, in einen Topf geben, mit Sahne und Sherry verfeinern, gut umrühren und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot würfeln und in Butter braun rösten.

Die Suppe in Teller verteilen und die gerösteten Brotwürfel darüberstreuen.

Hähnchen-Zucchini-Auflauf mit Tortilla-Chips

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Zucchini, 150 g Kidneybohnen aus der Dose, 100 g Maiskörner aus der Dose, 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 300 g Tomaten, Zucker, Kreuzkümmel, 50 g Tortilla-Chips, 100 g Cheddar

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Hähnchenfilet trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Schale abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenwürfel darin rundum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Die Zucchini zugeben und kurz mit anbraten. Mais, Bohnen und Hähnchen hinzufügen. Die Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel würzen und in eine Auflaufform geben.

Den Cheddar reiben. Die etwas zerbröselten Chips auf den Auflauf geben und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten im Ofen überbacken.

Pak-Choi mit Äpfeln

Zutaten: 500 g Pak-Choi, 100 g Zwiebeln, 100 g Äpfel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl, 1 TL getrockneter Salbei, 1 TL Salz, 1/8 l Gemüsebrühe, 2 EL Sesamsamen, 1 EL Zitronensaft

Pak-Choi in einzelne Blätter zerlegen, den Kohl waschen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen herausschneiden und in etwa 2 cm breite Stücke, die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Apfelviertel quer in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Das Öl in einem flachen Topf mit großem Durchmesser erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Den Knoblauch mit den Pak-Choi-Rippen zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Pak-Choi-Streifen und die Apfelscheiben untermischen und mit dem Salbei und dem Salz würzen. Ein wenig Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze im offenen Topf knapp 10 Minuten dünsten. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, noch etwas Brühe angießen, damit der Kohl nicht anbrennt. Der Pak-Choi sollte weich, aber noch knackig sein. Eine kleine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen und den Sesamsamen darin unter ständigen Rühren goldgelb rösten bis er nußartig duftet. Den Zitronensaft unter den Pak-Choi rühren und das Gemüse mit dem Sesam bestreuen.

Linsen-Radieschen-Salat

Zutaten: 120 g rote Linsen, 4 Eier, 200 g Gewürzgurken, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 150 g Blattsalat oder Postelein, 2 TL Meerrettich aus dem Glas, 4 EL Mayonnaise, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die Linsen etwas kürzer als nach Packungsanleitung in Wasser garen, sodass sie noch etwas fest sind. In eine Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Eier hart kochen, kalt abschrecken, schälen und ebenfalls abkühlen lassen. Gurken abtropfen lassen, je nach Größe längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, große Radieschen halbieren und auch in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 2 Eier ca. 1 cm groß würfeln. Linsen, Salat, Gurken, Radieschen, gewürfelte Eier und den Schnittlauch in einer Schüssel miteinander vermischen. Für das Dressing Meerrettich, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen. Restliche Eier längs vierteln und auf dem Salat anrichten.

Radieschenblättercremesuppe

Zutaten: Blätter von einem Bund Radieschen, Sahne, Brühe

Radieschenblätter waschen, klein schneiden und in einer angemessenen Menge Wasser etwa 10 Minuten kochen. Die Radieschenblätter dann pürieren und mit Sahne und Brühe abschmecken

Pak Choi-Zucchini-Pfanne mit Sojasauce

Zutaten: 1 Pak Choi, 1 Zucchini, 1 Paprika, ca. 2 cm Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 50 ml passierte Tomaten, Sojasauce nach belieben, Salz, Chiliflocken, 1 EL Olivenöl

Den Pak Choi, die Zucchini und die Paprikaschote waschen und in Stücke schneiden. Alles in Olivenöl braten. Ingwer und Knoblauch schälen. Die Chilischote aufschneiden, Kerne entfernen. Ingwer, Knoblauch und Chili hacken zum Gemüse geben und mitbraten. Die passierten Tomaten und die Sojasauce angießen. Den Topfinhalt weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Das Gemüse mit Salz und Chiliflocken abschmecken.