



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 20.03. - 26.03.2023

Lasagne mit Mangold

Zutaten: ca. 200-250 g Lasagneblätter, 1 Zwiebel, ca. 600 g Mangold, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, für die Tomatensauce: 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Tomaten (ca. 600 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver; j
je 1/4 TL getrocknetes Basilikum, Thymian, Oregano

Für das Mangoldgemüse Zwiebel schälen und fein würfeln. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Mangold dazugeben und kurz mitschwitzen. Wenig Wasser angießen, das Gemüse salzen, pfeffern und 8-10 Minuten garen.

Für die Tomatensauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitschwitzen. Tomaten samt Saft dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und goldgelb anschwitzen. Milch nach und nach einrühren, ohne das Klümpchen entstehen. 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. eine große Auflaufform fetten. Lasagneblätter, Mangoldsauce, Tomatensauce und Béchamle abwechselnd in die form schichten, dabei mit der Tomatensauce beginnen und mit der Béchamel abschließen. Die Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) in etwa 45 Minuten Goldbraun backen.

Mangold mit Feta und Joghurt

Zutaten: 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 100 g Feta, 100 g Creme fraiche, 100 g Joghurt, 1/2 EL gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Sonnenblumenöl andünsten.

Mangold in feine Streifen schneiden und blanchieren. Dann zu den Zwiebeln und Knoblauch geben - ca. 10 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe kräftig würzen.

Schafskäse würfeln und dazugeben. Creme fraiche unterrühren - Fertig. .

Dazu schmeckt wunderbar Ciabatta. Wenn der Mangold auf den Teller angerichtet ist noch frischen Joghurt darauf geben.

Spitzkohl-Risotto

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, 300 g Risotto-reis, 200 ml Weißwein, 1 Spitzkohl, ca. 500 g, 100 g Parmesan, 4 Orangen

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen. Den Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und im offenen Topf unter Rühren einkochen lassen. Die Brühe zugeben, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Den Spitzkohl unter den Reis mischen und alles zusammen etwa 15 Minuten im offenen Topf köcheln lassen.

Parmesan fein reiben und unter das Risotto geben.

Die Orangen schälen, mit einem scharfen Messer filitieren. Die Filets zum Ende der Garzeit unter das Risotto heben. 5 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Spitzkohlgemüse

Zutaten: 500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe, 200 saure Sahne, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen. Den geputzten Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und ebenfalls fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebel darin anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das Ganze ca. 8 Minuten bei geschlossenem Topf garen lassen. Die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die restliche Zwiebel und den Knoblauch anbraten. die Tomatenstücke, das Tomatenmark und den Thymian dazugeben, ca. 3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelpürree

Zutaten: 400 g Süßkartoffeln, 300 g Kartoffeln, 1 EL Butter, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer
je nach Wunsch: Muskat, Zimt, Chili

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen. Dabei die Süßkartoffeln ca. 5 min später zugeben, da sie schneller garen. Sind sie gar, das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer (nicht mit dem Mixer, das Ganze wird sonst schleimig) pürieren. Butter und die Milch dazugeben und stampfen, bis das Pürree die gewünschte Konsistenz hat.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer winzigen(!) Prise Zimt oder Chili abschmecken.

Reibekuchen aus Bataten

Zutaten: 500 g Bataten (Süßkartoffeln), 1 Ei, 100 g Magerquark, 1 TL Salz, je 1 Msp.
gemehlener Ingwer, Kreuzkümmel und Zimt, 2 EL Speisestärke,
1 Chilischote, Öl zum Braten

Bataten waschen und dünn schälen. In Stücke schneiden und mit sehr wenig Wasser (nur soviel, dass sie nicht anbrennen) weichkochen. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben.

Chilischote waschen, entkernen und sehr klein würfeln.

Auskühlen lassen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Alle übrigen Zutaten untermischen und verkneten. Es soll ein nicht ganz fester Teig werden. In heißem Pflanzenfett Kartoffelpuffer ausbacken.

Dazu schmeckt Sauerrahm oder auch ein Obstkompott aus hellen Früchten.