



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.04. - 16.04.2023

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli, Conchiglie), 500 g Brokkoli,
2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Msp Chili,
50 g Pecorino oder Parmesan

2 l Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen und den zarten Teil der Stiele in Stücke schneiden. Brokkoli und Nudeln ins kochende Wasser geben und etwa 10 Minuten kochen. Knoblauch schälen. Sardellenfilets abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse dazupressen und leicht anbraten. Die Sardellenfilets dazugeben und zerdrücken.

Brokkoli und Nudeln abgießen. Käse reiben. Brokkoli und Nudeln zum Knoblauch und den Sardellenfilets in die Pfanne geben. Den Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Brokkoli-Strudel

Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 100 g Kochschinken oder Wacholderschinken,
1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal, 2 Eier, 100 ml Crème fraîche,
50 g geriebener Käse

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln und den Schinken in kleine Stückchen schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt und der Teig nicht durch "Überfüllung" reißt.

Eier, Crème fraîche und den Gratinkäse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Brokkoli-Mischung verteilen (es darf viel Flüssigkeit auf dem Blätterteig sein, sobald es aber das ganze Blech überschwemmt, lieber etwas von der Ei-Mischung weglassen!).

Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 min. bei 200°C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.

Champignon-Brokkoli-Pfanne

Zutaten: 1 El Öl, 300 g Brokkoli, 180 g Steinchampignons, 100 ml Sahne, 1 TL Mehl, 1/2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, auch den Stiel von der holzigen Rinde befreien und kleinschneiden. Die Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren.

Währenddessen in einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig werden lassen, dann die Pilze anbraten. Mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen (. Die Hälfte der Sahne zu den Pilzen geben. Den Brokkoli abgießen und unter die Pilze heben.

Mit dem Rest der Sahne das Mehl glattrühren und in die Pilzpfanne einrühren. Vom Feuer nehmen, evtl noch nachsalzen.

Pilzküchlein

Zutaten: 200 g Kartoffeln, Salz, 150 g Champignons, 1 kleine Schalotte, 1 EL Butter, 1/5 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 ml Milch, 25 g Bergkäse, 1/4 Bund Petersilie, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 1 TL Backpulver, 1 EL Speisestärke, Muffinform 28 cm

Kartoffeln schälen, 3 cm groß würfeln und in Salzwasser 20 Minuten weich kochen.

Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und 1 cm groß würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Je 1/2 EL Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen., Schalotte und Pilze 10 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Kartoffeln abgießen. Milch und restliche Butter zugeben, salzen und fein zerdrücken. Abkühlen lassen. Käse fein reiben. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Ei verquirlen und unterheben. Pilze, Semmelbrösel, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl, Backpulver und Stärke unterkneten.

Die Muffinform fetten. Den Teig gleichmäßig auf 4 Muffins verteilen. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180 ° C) vorheizen und die Küchlein ca. 15 - 20 Minuten backen.

Das Rezept ist für 2 Portionen. Die Küchlein passen gut als Beilage zu Rotkohl oder Salat.

Möhrensuppe mit Kichererbsen

Zutaten: 500 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 3 EL Olivenöl zum Braten, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Currypulver, 300 ml Gemüsebrühe, 20 g Grissini, 1 Orange, ca. 150 g gegarte Kichererbsen, 300 g Tomaten Passata, 1/5 El Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Möhren schälen, je nach Größe halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Möhren und Lorbeerblatt zugeben und ebenfalls anschwitzen. Paprika- und Currypulver zugeben und mit anbraten bis es anfängt zu duften. Die Brühe angießen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Die Grissini mittelgrob zerkleinern. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin unter Rühren etwa 2 Minuten hellbraun anbraten. Die Brösel in eine Schüssel geben. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Etwa 50 ml Saft auspressen. Den Schalenabrieb mit den Bröseln vermischen.

Die Kichererbsen zur Suppe geben. Den Orangensaft, die Tomaten Passata und den Agavendicksaft unterrühren. Die Suppe erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit den Bröseln bestreut servieren.