



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.02. - 18.12.2024

Hähnchenbrust in Fenchel-Orangensahne

Zutaten: 1 EL Sultaninen, ca. 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 Fenchelknolle, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, den Saft einer Orange, 200 ml Brühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprika edelsüß, Butter

Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle achteln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine entsprechend große Auflaufform geben.

In derselben Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, abgetropfte Sultaninen dazu geben und alles über das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben. Nach Wunsch noch mit ein paar Butterflocken dazugeben.

Im Ofen solange schmoren lassen, bis die Hähnchenbrüste gar sind (je nach Ofen etwa 20

Fenchel Gemüse mediterran

Zutaten: ca. 500 g Fenchel, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 2 EL getrocknete Tomaten, 1 EL Kräuter der Provence, 150 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe

Den Fenchel zuerst waschen und putzen. Dann halbieren und in Stücke schneiden (je nach Größe in Viertel, Sechstel oder Achtel) und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen- Die Zwiebel in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe zerdrücken. Von der Zitrone etwas Schale abreiben. Alles zum Fenchel geben. Danach Pfeffer, Salz, die getrockneten Tomaten, sowie die weiteren Gewürze in den Topf geben.

Mit etwas Weißwein und Gemüsebrühe auffüllen. Bei nicht ganz geschlossenem Topf gar köcheln lassen. Je nach Vorliebe und Größe des Fenchels braucht dieser 7 bis 15 Minuten.

Mit dem gehackten Fenchelgrün vollenden. Fertig ist eine sehr leckere Gemüsebeilage, zum Beispiel zu Risotto oder Rosmarinkartoffeln.

Kohlrabi in heller Sauce

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 TL Gemüsebrühe, Salz, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi schälen, evtl. von holzigen Stellen befreien, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden, waschen. Mit Wasser, 1 Prise Salz und der Gemüsebrühe aufkochen, in ca. 15 Minuten gar kochen. Kohlrabi in ein Sieb abschütten und das Kochwasser dabei auffangen.

Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl darüber stäuben, mit dem Schneebesen verrühren und kurz anrösten (nicht bräunen). Mit der Milch und ca. 200 ml Kochwasser ablöschen, gründlich durchrühren und aufkochen lassen. Ist die Sauce dann zu dick, noch etwas Kochwasser

Kohlrabischaumsuppe

Zutaten: 2 Kohlrabi, 100 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL ÖL, 600 ml Gemüsebrühe, 50 ml Weißwein, 1/2 Bund Petersilie, 100 g Sahne, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Gemüsegewürfel zufügen und bei starker Hitze 1 - 2 Minuten mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen und alles bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen.

Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahne und die Petersilie in die Suppe rühren.

Süßkartoffeln Pommes

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), Salz, Öl

Die Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln. Die Süßkartoffeln dann salzen.

Man kann sie auch vor dem Backen würzen, z. B. mit Paprikapulver oder Chayennepfeffer.