



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.02. - 19.02.23

Skrei (Winterkabeljau) mit Lauchgemüse

Zutaten: 4 Eier, 500 g Porree, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 50 g Kapern aus dem Glas, 4 Skrei Filets (oder normalen Kabeljau oder Rotbarsch, Seelachs etc.) à 150 g, Bratöl, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone

Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Den Porree waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne oder großem Topf erhitzen und den Porree darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree etwa 5 Minuten weiterdünsten. Die Kapern grob hacken.

Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Petersilie waschen, trocken schleudern und Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

Die Eier klein würfeln. Das Porreegemüse anrichten. Den Fisch daraufsetzen. Mit den gehackten Eiern, Kapern und Petersilie garnieren und den Zitronenspalten servieren.

Lauch-Gratin mit Nusskruste

Zutaten: 500 g Porree, Fett für die Form, 100 g roher Schinken in dünnen Scheiben, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 500 ml Milch, 150 g Gorgonzola, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g gehackte Haselnuskerne, 50 g Semmelbrösel, 2 Sardellenfilets (Glas), 1/2 Bund Petersilie, 5 EL Olivenöl

Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 !C) vorheizen. eine Auflaufform einfetten. Lauch quer halbieren, mit Schinken umwickeln. Röllchen in die Auflaufform legen. Brühe angießen, Form mit ALufolie abdecken. Lauch im Ofen 20 Minuten garen.

Inzwischen Knoblauch abziehen, fein hacken. Butter im Topf zerlassen, Knoblauch darin andünsten. Mehl einrühren, 2 Minuten mitdünsten. Mit Milch angießen und unter Rühren aufkochen. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Gewürfelten Käse einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Haselnüsse mit Semmelbröseln mischen. Kapern und Sardellen hacken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit dem Öl vermischen. Lauch aus dem Ofen nehmen und mit der Béchamel-Sauce sbe gießen. Nussmasse daraufgeben, die Röllchen im Ofen 25-30

Mangold mit Bratkartoffeln

Zutaten: 500 g Mangold, 700 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Bratöl, 1 Zitrone, 1 TL Koriandersamen, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL Chiliflocken, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele quer in 1 cm lange Stücke, Blätter quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln, Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 1/2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin unter Rühren 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Mangoldstiele darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Mangoldblätter und 100 ml Wasser zugeben. Blätter unter Rühren zusammenfallen lassen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.

Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Mit Kreuzkümmel, Kümmel, Chili und Schalenabrieb zu den Kartoffeln geben und ca. 5-10 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten. Zitronensaft und Petersilie unter die Kartoffeln rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme fraiche unter den Mangold heben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Mangold servieren.

Gedeckter Mangoldkuchen

Zutaten: ca. 1 kg Mangold, Salz, 120 g Pinienkerne, 2 Zwiebeln, 1-2 EL Butter, 2 EL Sultaninen, 1-2 Zimt, 1/2 TL Kreuzkümmel, 400 g Blätterteig, 150 g Pecorino oder Parmesan, 6 Eigelbe

Mangoldstiele abschneiden und beiseite legen. Die Blätter putzen, waschen und 1/2 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Blätter herausheben, trockentupfen und grob zerkleinern. Die Stiele putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gewürfelte Stiele hinzufügen und 5-7 Minuten mitdünsten. In den letzten 2 Minuten die Sultaninen dazugeben, die Mangoldblätter und Pinienkerne unterheben. Mit Zimt, Kreuzkümmel und etwas Salz würzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (26 cm Durchmesser) fetten, mit dem Teig großzügig über den Rand hinaus auskleiden. Käse klein würfeln (härteren Käse besser reiben).

Mangold-Masse mit dem Käse mischen und in die Form füllen. In die Mangold-Masse 6 Vertiefungen eindrücken. Eigelbe in die Vertiefungen geben. Teigrand über die Füllung legen. Den Kuchen im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Züricher Geschnetzeltes

Zutaten: 150 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 2 Hähnchenbrustfilets á ca. 150 g, 6 EL Öl, Salz, Pfeffer, 100 ml Weißwein, 200 ml Sahne, 1 EL Speisestärke, 2 TL Zitronensaft,

150 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Hähnchenbrustfilets) in dünne Scheiben schneiden.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch in 2 Portionen zugeben, rundherum braun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Champignons und Zwiebeln darin hellbraun anbraten, kräftig salzen und pfeffern. Mit 100 ml Weißwein, 100 ml Schlagsahne und 100 ml Wasser ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Zitronensaft unter das Geschnetzelte rühren.

Die restlichen Schlagsahne halb steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter das Geschnetzelte heben.

Dazu passen Spätzle oder Kartoffelröstis.