



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.10. - 31.10.2021

Baby Spinat Salat

Zutaten: etwa 120 g Baby Spinat, 1 Apfel, 50 g Walnüsse, 80 g Feta, 50 g getrocknete Cranberries, 150 ml Apfelsaft, 3 EL Apfelessig, 1 EL Honig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Walnüsse klein hacken. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

Den Babyspinat mit Apfel, Walnüssen, Feta und den Cranberries mischen.

Die restlichen Zutaten für das Dressing vermischen. Über den Salat geben und gut durchmischen.

Sardische Tomatensoße mit Vollkornnudeln

Zutaten: 250 g Vollkornnudeln, 500 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Tasse Olivenöl, je 1 frischer Zweig Basilikum und Petersilie, 1/2 TL Kräutersalz, 1Msp. weißer Pfeffer, 1 TL frisch gehackter Oregano, 5 EL geriebener Parmesankäse

Vollkornnudeln in sprudelndem Wasser gar kochen.

Für die Soße die Tomaten häuten (vorher mit heißem Wasser überbrühen), entkernen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen und vierteln.

Das Öl erhitzen, Knoblauch darin braun braten und herausnehmen. Die kleingeschnittenen Kräuter, die Tomaten und die Gewürze zugeben. Alle 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Knoblauch und zuletzt Oregano untermischen.

Die Soße über die Nudeln geben und mit Parmesankäse bestreuen.

Zucchini-suppe mit Blauschimmelkäse

Zutaten: 500 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 100 g Gorgonzola oder Roquefort, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zucchini waschen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Zucchini kurz mit anbraten und pfeffern. Anschließend mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und den Käse dazugeben. So lange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat und die Suppe mit Salz und ggf. noch einmal mit Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Linsen-Eintopf

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 250 g Berglinsen, 300 g Tomaten, 500 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 100 g Mais aus der Dose, 2 EL Gemüsebrühe, 2 TL Paprika edelsüß,, 1 Bund Petersilie, 300 g Zucchini, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Tomatenmark zugeben und etwas mitbraten. Linsen und Lorbeerblätter zufügen und 1,5 l Wasser angießen. Alles aufkochen und im offenen Topf etwa 20 Minuten garen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und enthäuten. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, entkernen und würfeln.. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Möhren schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten, Kartoffeln und Möhren mit der Gemüsebrühe und dem Paprikapulver zu den Linsen geben. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Öl in eine Pfanne erhitzen und die Zucchini darin ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Am Ende der Garzeit die Zucchini, Mais und Petersilie zu den Linsen geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Spitzkohl - Quiche

Zutaten: 100 g Butter, 200 g Mehl, 1 TL Salz, 3 EL Wasser, 400 g Spitzkohl, 1 EL Butter, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 150 g Frischkäse, 200 g Creme fraiche, 100 g geriebener Käse, Muskat

Butter, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und krümelig kneten. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Diesen für mindestens 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Eine Springform mit Backpapier auslegen, einfetten und mit dem Teig auskleiden.

Den Spitzkohl putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In der Butter und dem Öl andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.

Aus Eiern, Frischkäse, Schmand und geriebenen Käse eine Sauce herstellen. Gemüse und dann die Sauce auf den Teig geben.

Bei 200°C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen.

Bandnudeln mit gebratenem Kohl

Zutaten: 600 g Weißkohl o. Weißkohl, 1 Knoblauchzehe, 150 g Cabanossi oder Chorizo, 7 EL Olivenöl, Bandnudeln, Salz, Pfeffer, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, Pfeffer, 30 g Semmelbrösel

Kohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen und fein würfeln. Cabanossi längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

5 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen, den Kohl darin 5 Minuten braten, dann die Cabanossi zugeben und weitere 8 Minuten unter Wenden braten. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Den Kohl mit Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und noch 1 Minute weiterbraten.

Die Brösel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl goldbraun rösten. Die Nudeln abgießen und noch heiß im Bräter mit dem Kohl vermengen. Wenn nötig, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu paßt eiskalter Schmand.