



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.02. - 11.02.2024**

### **Hackfleischpfanne mit Mangold**

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta,  
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu passt Reis oder Baguette.

### **Mangold -Linsen-Curry**

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam,  
2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft  
1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen..

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren.

## **Spaghetti mit Blumenkohl**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und im offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käser darüber streuen.

## **Blumenkohl paniert**

Zutaten: 1 Kopf Blumenkohl, 2 Eier, Paniermehl, Butter, Salz, Muskat, Paprikapulver  
Den Blumenkohl in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest kochen. Abschrecken und abkühlen lassen.

Die Eier mit etwas Salz und Muskat verrühren, die Röschen erst im Ei, dann in Paniermehl wenden und mit Paprika leicht bestreuen.

In die Pfanne reichlich Butter geben und die Röschen goldgelb braten.  
Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelbrei.

## **Omelett mit Rettich-Kresse**

Zutaten: 2 Eier, 1 kleine Schalotte, 50 g Cheddar, 2 EL Milch, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 EL Olivenöl, Rettich-Kresse

Die Eier verquirlen und die Milch zufügen. Die Zwiebel klein schneiden.

Die Zwiebel bei relativ hoher Temperatur in Öl in einer kleinen Pfanne anbraten und schnell auf mittlere Hitze runterschalten.

Das Ei vorsichtig angießen und den Käse drüberstreuen. Salzen und pfeffern, das Salz je nach Käsesorte dosieren. Nach Bedarf Chiliflocken. Nun die Pfanne mit einem Deckel versehen und die Masse stocken lassen. Zwischendurch leicht an der Pfanne rütteln, um zu prüfen, wie weit die Masse schon gestockt ist. Wenn die Masse gestockt ist, den Deckel entfernen und das Omelett kann gefahrlos gewendet werden.

Auf beiden Seiten Farbe nehmen lassen. Mit der Kresse garnieren.