



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.02. - 12.02.2023

Tomaten-Fenchel-Quiche

Zutaten: ca. 500 g Blätterteig (aus der Kühlung oder tiefgekühlt), 100 g würziger Hartkäse, 200 g Fenchel, 300 g Tomaten, 1/2 Bund Thymian (alternativ 1 TL getrockneter), 200 ml m Sahne, 200 g Creme fraiche, 3 Eier, , 1 Msp Muskat, Salz, Pfeffer, Fett fürs Blech

Den Blätterteig nach Angabe vorbereiten. Das Blech fetten und mit dem Blätterteigplatten belegen, diese sich dabei etwas überlappen lassen, rundherum einen ca. 2 cm hohen Rand ausformen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backofen auf 220 °C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Käse fein reiben und auf den Blätterteigboden streuen. Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Fenchel in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. und diese auf dem Blätterteig verteilen.

Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf die Quiche setzen. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und gleichmäßig über die Quiche streuen.

Für den Guss Sahne, Creme fraiche, Eier und Muskat gut verquirlen, salzen und pfeffern und vorsichtig zwischen die Tomaten auf die Quiche gießen. Sofort auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20-25 Minuten backen.

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Fenchel, 3 EL Olivenöl,
1 Dose stückige Tomaten, 1 TL Fenchelsaat, Salz, 1/2 TL Zucker
400 g Penne, ca. 200 g Bratwurst, 50 g Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün aufheben. Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Fenchelsaat kurz darin andünsten. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelstreifen dazugeben und 5 Minuten andünsten. Die Tomaten zufügen. Mit 100 ml Wasser die Dose ausspülen und die Flüssigkeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles etwa 10 Minuten mit halb geöffnetem Deckel einkochen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. . Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Würste mehrfach anstechen, braten und dabei mehrfach wenden.

Nudeln abgießen und tropfnass zur Fenchel-Tomaten-Masse geben . Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und mit den Nudeln mischen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln mit gehacktem Fenchelgrün und Parmesan servieren

Blumenkohl-Curry

Zutaten: 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch
400 g Kartoffeln, 1 EL Curry (je nach Geschmack scharf oder mild), 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 3 EL Tomatenmark, 50 g Cashewkerne oder Bruch,
1 Bund Petersilie, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose), 1 TI Salz, 100 g Joghurt

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und etwa 1-2 cm groß würfeln.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen.

Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Curry dazugeben und mit anschwitzen .

Mit Tomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und feinhacken. Kichererbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry mit Petersilie, Cashewkernen und Joghurt garniert servieren.

Hirse-Eintopf mit Chinakohl und Fenchel

Zutaten: 3 Lauchzwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 3 EL Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 150 g Hirse, 3 EL Gemüsebrühpulver, 1 Lorbeerblatt, ca. 400 g Chinakohl
200 g Fenchel, 250 g Cherrytomaten,
1 Zweig Rosmarin (ersatzweise 1 EL getrockneter) 1/2 TI gemahlener Koriander, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz, 4 EL Crème fraiche

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Hirse mit 1 l Wasser, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen. Alles im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln. Den Chinakohl und den Fenchel waschen, putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden, den Fenchel 1 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Rosmarinnadeln fein hacken. Das Gemüse, Rosmarin und Koriander zur Hirse geben und 10 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Salz kräftig abschmecken. Den Eintopf mit Crème fraiche servieren.

Chinakohl-Apfel-Salat

Zutaten: 150 g Creme fraiche, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 200 g Chinakohl, 1 Apfel, 1 EL Feigen, 3 Lauchzwiebeln

Den Chinakohl putzen, vierteln und in 2cm breite Streifen schneiden. Den Apfel vierteln , entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Feigen grob hacken.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Creme fraiche, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Chinakohl, Apfel und Feigen mit dem Dressing mischen und mit den Lauchzwiebeln bestreut servieren.