



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.11. - 20.11.2022**

### **Kürbis-Gratin mit Hackbällchen**

Zutaten: 1/2 Brötchen oder 1 Scheibe Weißbrot, 2 TL getrockneter Majoran,  
300 g gemischtes Hackfleisch, 1 TL Senf, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl,  
ca. 700 g kg Hokkaido Kürbis, 1 TL Currypulver süß, 300 g Penne oder Spirelli,  
200 g TK Erbsen, 150 g Crème fraîche, 150 ml Milch, 2 Eier, Paprikapulver

Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Hackfleisch mit Majoran, Senf, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne mit 1 EL heißem Öl rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Den Kürbis in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Kürbisstücke mit dem übrigen Öl und dem Currypulver mischen.

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Die Erbsen antauen lassen. Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Crème fraîche mit Milch und Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Nudeln und Erbsen mischen, mit den Hackbällchen und Kürbiswürfeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Eimasse darübergießen und das Gratin im Ofen ca. 40 Minuten backen.

### **Kürbiscremesuppe**

Zutaten: 1 kg Kürbis, 2 Möhren, 1 säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel, 2 EL Butter,  
1 l Gemüsebrühe, 3 EL gehobelte Mandeln, 1/2 TL Currypulver, 1/2 TL Piment,  
1/2 TL gemahlener Ingwer, Salz

Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Möhren waschen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Möhren- und Apfelwürfeln dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht bräunen.

Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasauce abschmecken.

Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Schmand und den Mandeln garnieren. Wer mag, reicht noch Croutons dazu.

Tip: Man kann auf das Schälen des Kürbis verzichten

### **Spaghetti mit Porree und Roquefort**

Zutaten: 150 g Vollkorn-Spaghetti, Salz, 1/2 EL Butter, 250 g Porree, 2 Tomaten, 1/2 TL Basilikum, 2 EL Sahne, 60 g Roquefort, 1 EL Petersilie, schwarzer Pfeffer

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Porree längs halbieren, gründlich waschen und in 5 mm feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, Haut abziehen und in kleine Schnitze schneiden.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Porree zufügen, leicht salzen und unter Rühren 3 Minuten braten. Tomaten unterrühren und mit Basilikum würzen. Das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten, dabei sollen die Tomatenschnitze nicht zerfallen.

Spaghetti nach dem Kochen gut abtropfen lassen, dabei 2 EL Kochwasser zurückbehalten. Sahne und die 2 EL Spaghettikochwasser in das Gemüse rühren. Das Gemüse noch 1 Minute dünsten.

Roquefort in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

In einer vorgewärmten Schüssel die heißen Spaghetti, den Roquefort, die Petersilie und das Gemüse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

### **Lauch-Quiche mit Linsen**

Zutaten: 100 g Linsen, 100 g Zwiebeln, 400 g Porree, 2 EL Öl, Pfeffer, Muskat, 125 g Butter, 250 g Mehl, Salz, 150 g Bergkäse, 200 ml Sahne, 2 Eier

Linsen nach Packungsanleitung garen.

Für den Teig die Butter etwa 1 cm groß würfeln. Butter, Mehl, 1/2 TL Salz und 50 ml kaltes Wasser zu einem homogenen Teig verkneten. die Form fetten und den Teig in die Form drücken, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und kühl stellen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und ebenfalls in Halbringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Porree darin unter Rühren etwa 10 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen.

Die Linsen abgießen und mit dem Porree vermischen.

Die Porree-Linsen-Mischung auf dem Teig verteilen. Den Käse reiben. Für den Guss Käse, Sahne und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über dem Gemüse verteilen und vorsichtig unterrühren. Die Quiche etwa 35 Minuten backen und vor dem Anschneiden etwa 10 Minuten ruhen lassen.

### **Lauchsalat mit Sardellenfilets**

Zutaten: 300 g Lauch, Salz, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Dijon-Senf, 2 EL Olivenöl, 1 gehäufter TL Pfeffer  
6 eingelegte Sardellenfilets in Öl, 2 Tomaten, 2 dünne Zitronenscheiben

Den Lauch putzen und von den harten Blättern befreien. Lauch waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Lauchstücke in kräftig gesalzenem und sprudelnd kochendem Wasser in etwa 10 Minuten bissfest kochen.

Inzwischen aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl eine cremige Sauce aufschlagen.

Die Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den gegarten Lauch aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und noch heiß in der Marinade wenden.

Die Tomaten abbrausen und würfeln. Den Lauchsalat mit Sardellenfilets, Tomaten und halbierten Zitronenscheiben auf Tellern anrichten.