



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.07. - 17.07.2022**

### **Chinakohl-Eiersalat**

Zutaten: 500 g Chinakohl, 1/2 l Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 2 EL Mayonnaise,  
1 EL geriebener Meerrettich, Meersalz, Honig, Essig, 4 hartgekochte Eier

Chinakohl in Streifen schneiden, in der Gemüsebrühe aufkochen und abtropfen lassen. 4 EL warme Brühe mit Frischkäse, Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Honig und Essig abschmecken.

Kohlstreifen mit der Salatsoße und den grob gewürfelten eiern mischen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### **Chinakohl-Hackfleisch-Pfanne**

Zutaten: 1 Chinakohl, 1 grüne Paprika, 200 g Möhren, 250 g gemischtes Hackfleisch,  
1 Zwiebel, 100 g Creme Fraiche, 300 ml Gemüsebrühe, Worcestershiresauce,  
Salz, Pfeffer, 1/2 EL Öl

Zwiebelschälen und fein würfeln, Paprika waschen und in Stücke schneiden.

Chinakohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden, den restlichen Chinakohl in Streifen schneiden. Die Strunkstücke vom Chinakohl separat legen. Möhren waschen, schälen und in Scheiben hobeln oder schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin kurz glasig dünsten, dann Hackfleisch hinzufügen. Hackfleisch unter Rühren krümelig braten. Nun die Möhren dazugeben und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Die Paprika dazugeben und noch 1 Minute weiter dünsten. Mit der Gemüsebrühe (nach Belieben etwas mehr oder weniger Brühe nehmen) ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen. Ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weicher sind, aber noch gut Biss haben. Den Schmand dazugeben.. Nun die Strunkstücke vom Chinakohl dazugeben und ca. 3-4 Minuten köcheln lassen.

Ca. eine Minute vor dem Servieren den restlichen Chinakohl hinzufügen und unterrühren. Nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch eine Minute durchziehen lassen.

Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

### **Kartoffel-Porree-Stampf**

Zutaten: ca. 400 g Porree, 600 g Kartoffeln, Salz, 2 EL Butter, 1 Prise Muskat,  
2 EL Kapern aus dem Glas

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Die Porreeringe die letzten 5 Minuten dazugeben und mitkochen.

Porree-Kartoffel -Mic abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Gemüse kurz ausdampfen lassen. Butter, Muskat und die Kapern dazugeben und alles grob zerstampfen. Eventuell etwas Kochwasser dazugeben.

Leckere Beilage zu Fisch, Frikadellen, Bratwürstchen, Dinkelburgern etc.

### **Risotto mit Lauch**

Zutaten: 200 g Porree, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Apfel, 150 g gewürfelter Speck,  
300 g Risotto-Reis, Salz, Pfeffer, 100 ml Weißwein oder Brühe, 100 g Parmesan  
2 EL Butter, 1 l heiße Gemüsebrühe

Porree putzen, längs halbieren, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

Butter in einem ofenfesten Topf oder einer tiefen Pfanne zerlassen. Speck, zwiebel und Knoblauch darin 3 - 4 Minuten dünsten. Den Reis zugeben und so lange rühren bis er glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem WEißwein ablöschen, 2 Minuten köcheln lassen.

Apfel und Porree zum Reis geben, umrühren, Brühe angießen und das Risotto mit Deckel im Ofen ca. 30 Minuten garen.

Risotto aus dem Ofen nehmen, Parmesan unterheben. Das Risotto mit einer Gabel auflockern und servieren.

Tipp: Den Speck durch Räuchertofu ersetzen.

### **Gurkengemüse in Feta-Minz-Sauce mit Bandnudeln**

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Schlangengurke, 250 g Bandnudeln, Salz,  
1 EL Butter, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 100 g Feta, 2 Zweige Minze  
Minze oder 1 TL getrocknete Minze, 1 Msp. Chilipulver

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

Die Butter erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Gurke zufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, die Minze zugeben und das Gemüse kurz schmoren.

Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Den Feta würfeln.

Gurkengemüse, Nudeln und Feta vermischen und servieren.

### **Schnittlauchbutter**

Zutaten: 1 Bund Schnittlauch, 125 g Butter, bunter Pfeffer, etwas Salz

Butter etwas weich werden lassen. Schnittlauch waschen, gut trocknen und in ganz feine Röllchen schneiden. Diese zur Butter geben und untermischen.

Mit Salz und buntem Pfeffer würzen. Im Kühlschrank einige Zeit kaltstellen, damit die Butter wieder fest wird. Vielleicht schon am Vortag zubereiten, so kann alles noch gut durchziehen.

Diese Butter passt auf jedes Buffet, zum Grillen oder aber als kleiner Appetitanreger zusammen mit frischem Brot.