



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.11. - 28.11.2021

Feldsalat mit Birnen und Walnüssen

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 Birnen, 100 g geschälte Walnüsse, 3 EL Balsamico Essig,
Honig, 1 EL Butter

Den Feldsalat waschen, zupfen und trocken schleudern und auf einem großen Teller anrichten. Die Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Birnen mit den Walnüssen darin anbraten. Auf den Feldsalat geben. In der Pfanne den Balsamico-Essig zum Schäumen bringen und so viel Honig dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce über dem Salat verteilen und den Salat warm servieren.

Grünkohlaufauf mit Mandelkruste

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 1,5 kg Grünkohl, Meersalz, 150 g Möhren, Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe, 150 g Mandeln, 40 g Butter, 100 g Hafergrütze, 250 g Bergkäse (oder Greizer oder Comte)

Zwiebeln schälen, in schmale Streifen schneiden und im Butterschmalz zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Grünkohl in viel Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. Portionsweise in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorgaren. Herausnehmen, abtropfen lassen und abgekühlt grob hacken.

Möhren schälen oder kräftig bürsten, dann waschen und würfeln. Möhren und Grünkohl mit den vorgedünsteten Zwiebeln mischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe zugeben. Alles zugedeckt 45 Minuten garen.

Inzwischen 100 g Mandeln hacken, den Rest stifteln. Butter zerlassen, Hafergrütze und gehackte Mandeln darin anrösten. In den letzten 10 Minuten unter den Grünkohl mischen. Grünkohl abschmecken, in eine feuerfeste ausgefettete Form füllen. Käse grob raffen und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen.

Auflauf bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten überbacken. Vorbereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit: insgesamt 65 Minuten. Überbacken: 12 Minuten

Grünkohl-Smoothie

Zutaten: 2 Grünkohlblätter, 1 Orange, 1 Kiwi, 1 Banane, Wasser

Das Blattgrün von 2 großen Grünkohlblättern, das Fruchtfleisch einer geschälten Orange und einer Kiwi, sowie eine geschälte Banane in Stücken in einen Mixer geben. Bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen und ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.

Penne mit Fenchel

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

Fenchel-Risotto

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Lauchzwiebeln,
1 EL Butter, 180 g Risotto-Reis (z.B. Arborio), 100 ml Weißwein,
500 ml Gemüsebrühe, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Haselnüsse,
4 Zweige Thymian, 1 EL Öl, 1 Zitrone, 1/2 EL Honig oder Agavendicksaft,
Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino

Den Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk herausschneiden und die Hälften quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Das Risotto mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

Die Aprikosen 0,5 cm groß würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nüsse und Aprikosen darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zusammen mit dem Thymian und dem Honig unterrühren und alles salzen und pfeffern.

Den Käse fein reiben. 2/3 des Käses mit Lauchzwiebeln unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aprikosen-Nuss-Topping über dem Risotto verteilen und den restlichen