



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.08. - 27.08.2023

Italienischer Lauchkuchen

Zutaten: 500 g Porree, 100 g Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 200 g Crème fraiche, 100 g Parmesan oder Pecorino, 1/2 TL getrockneter Rosmarin, Salz, Pfeffer, Fett für die Form, etwa 250 g tiefgekühlter Blätterteig, 150 g Frischkäse,

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Porree in wenig Salzwasser 5 Minuten vorkochen, abgießen und abschrecken und gut abtropfen lassen,

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Parmesan reiben. Eier mit Crème fraiche, Parmesan, Petersilie, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen.

Eine Tarteform mit 26 cm Durchmesser (ersatzweise eine Backform) fetten. Den Blätterteig in der Form verteilen, dabei einen Rand formen.

Den Frischkäse in Flöckchen mit Porree, Schinken und der Eiermasse auf dem Teig verteilen.

Den Kuchen im Backofen im unteren Drittel etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen vor dem Servieren etwa 10 Minuten ruhen lassen

Hirse-Lauch-Bratlinge

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Porree, 5 EL Bratöl, 250 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Hirse und Brühe zufügen, kurz aufkochen. Den Porree unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Brühe aufgebraucht ist. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl untermischen und die Masse auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquellen lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Das Ei unter die Masse rühren. Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Das restliche Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Hirsemasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und diese nach und nach im heißen Öl je 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Fertige Bratlinge im Ofen warm halten. Bratlinge mit einem Kräuterquark servieren.

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.

Spanische Zucchini-Suppe

Zutaten: ca. 750 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl, 1/4 l Brühe (Hühner oder Gemüsebrühe), 1/8 l Sahne, 2 EL trockenen Sherry, Muskatnuß, Salz, weißer Pfeffer, 2 Scheiben Toastbrot, Butter

Zucchini waschen und abtrocknen. Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken (oder Knoblauchpresse benutzen). Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zucchini zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht andünsten (die Zutaten dürfen nicht braun werden).

Brühe zugießen und alles gut umrühren. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Danach die Suppe pürieren, in einen Topf geben, mit Sahne und Sherry verfeinern, gut umrühren und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot würfeln und in Butter braun rösten.

Die Suppe in Teller verteilen und die gerösteten Brotwürfel darüberstreuen.

Zucchini-Tomaten-Pfanne

Zutaten: 5 Lauchzwiebeln, 400 g Zucchini, 300 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackter Oregano, 1 EL gehacktes Basilikum

Das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und achteln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Lauchzwiebeln darin glasig dünsten. Die Zucchini und die Tomaten hinzufügen und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen, dabei ab und zu vorsichtig wenden.

Das Gemüse salzen, Pfeffern und mit den Kräutern bestreut servieren.