



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.06. - 08.06.2025

Farfalle und Brokkoli in Gorgonzolasauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 250 g Faralle, 150 g Gorgonzola, 150 g Crème fraiche,
60 ml trockener Weißwein, 40 g Pinienkerne, schwarzer Pfeffer

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stil schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Brokkoli darin etwa 10 Minuten blanchieren. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Den Gorgonzola etwa 2 cm groß würfeln und in einer Pfanne unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen bis er sämig ist. Crème fraiche, Wein und die Pinienkerne unterrühren. Die Sauce erhitzen und kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Farfalle portionieren, die Gorgonzolasauce darübergeben und den Brokkoli darauf verteilen.

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven, 40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche, etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stile kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken.

Falls frische Kräuter vorhanden sind, können auch diese verwendet werden.

Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

Zutaten: 1 EL Öl, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote, 200 g Möhren, 2 Paprikaschoten, 1/2 Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 TL Sojasauce

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili entkernen und ebenfalls klein hacken. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, beides klein schneiden und in den angebratenen Gewürze anbraten. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist. Dazu Reis servieren.

Scharfer Spitzkohl-Möhren-Salat

Zutaten: 150 g Möhren, 1 Spitzkohl, 2 EL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte 5 EL süße Chilisauce

Möhren putzen, waschen und in grobe Stifte schneiden. Kohl putzen, waschen, halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und mit Möhren mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit den Händen gut durchkneten. Für die Marinade Schalotte schälen und fein würfeln. Chilisoße, Essig, Schalotte und Öl verschlagen. Über den Salat geben und gut vermengen. Ca. 45 Minuten an einem kühlen Ort ziehen lassen.

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 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.