



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.04. - 28.04.2019**

### **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 Gratin mit Hackfleisch**

Zutaten: etwa 500 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 400 g Hackfleisch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer,  
2 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Käse (Bergkäse oder Gouda)

Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe garen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln im Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und braten und anschließend salzen und pfeffern. Das Tomatenmark hinzufügen und die Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Käse reiben.

Den Fenchel zusammen mit dem Hack in die Form schichten, den geriebenen Käse darüber verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Min. überbacken.

### **Spargelcremesuppe**

Zutaten: 500 g Spargel, 1 Zwiebel, 1/2 EL Butter, 1 TL Zucker, 100 g Sahne, 1 TL Speisestärke, 1/2 EL tiefgekühlte Butter, weißer Pfeffer, 1 Msp. gem. Muskat, 1 Ei Schnittlauchröllchen, 1 TL gekörnte Brühe

Den Spargel putzen. Aus den Schalen mit 3/4 l Wasser einen Spargelfond herstellen (Schalen und Enden in Topf mit Wasser bedeckt 15-30 Minuten köcheln lassen. Fond durch ein Sieb in einen Topf abgießen).

Spargelspitzen 3 cm lang abschneiden, Spargelstangen in feine Scheiben schneiden. Den Spargelfond abgießen und aufkochen lassen. Die Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze in 5-7 Minuten bißfest garen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1/2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. 1/4 l Spargelfond mit den Spargelscheiben, Zucker und Brühe in den Topf geben. Spargel in 15-20 Minuten bei schwacher Hitze weich dünsten, dann mit dem Pürierstab pürieren und den restlichen Fond dazugießen. Die Suppe durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmals pürieren und die Sahne unterrühren. Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Schneebesen unter die Suppe schlagen, einmal aufkochen lassen. Eiskalte Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spargelspitzen in die Suppe geben und kurz erwärmen. Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Variante: Zusammen mit den Spargelspitzen 2 Scheiben feingeschnittenem, geräucherten Lachs in die Suppe geben.

### **Spargel Quiche**

Zutaten: 1/2 Paket tiefgekühlter Blätterteig, ca. 400 g Spargel, 2 Eier, 200 g Crème fraîche, 200 g Kochschinken oder geräucherter Lachs, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

Den Spargel, schälen, untere Enden entfernen und in kochendem Salzwasser garen bis er al dente ist. Eine Tarte-Form oder Quiche-Form mit kaltem Wasser abspülen und dem Blätterteig auslegen.

Den Schinken bzw. den Lachs in kleine Würfel schneiden, über den Blätterteig streuen. Den vorgegarten Spargel klein schneiden, über dem Schinken verteilen.

Die Eier mit dem Schmand, Salz und Pfeffer, klein geschnittenem Schnittlauch oder der Melisse verrühren. Über den Blätterteig geben.

In den Ofen schieben. Bei Ober-/Unterhitze 200°C ca. 30-40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, die Schmand-Masse sollte nicht mehr flüssig sein.

### **Linsen-Radieschen-Salat**

Zutaten: 120 g rote Linsen, 4 Eier, 200 g Gewürzgurken, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 150 g Blattsalat oder Postelein, 2 TL Meerrettich aus dem Glas, 4 EL Mayonnaise, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die Linsen etwas kürzer als nach Packungsanleitung in Wasser garen, sodass sie noch etwas fest sind. In eine Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Eier hart kochen, kalt abschrecken, scälen und ebenfalls abkühlen lassen.

Gurken abtropfen lassen, je nach Größe längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Radieschen putzen, waschen, große Radieschen halbieren und auch in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. 2 Eier ca. 1 cm groß würfeln. Linsen, Salat, Gurken, Radieschen, gewürfelte Eier und den Schnittlauch in einer Schüssel miteinander vermischen.

Für das Dressing Meerrettich, Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das