



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 20.11. - 26.11.2023**

### **Fenchel-Bulgur-Auflauf**

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Bulgur (türkische Weizengrütze), 1 Knoblauchzehe, 1 EL getrockneter Thymian, 1 Dose (400 g) passierte Tomaten, 20 g Walnuskerne, 40 g Reibkäse (z. B. Comté), Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Fenchelputzen, halbieren und den Strunk entfernen. Die Fenchelhälften in dünne Scheiben hobeln. Den Bulgur in eine Auflaufform geben, mit den Fenchelscheiben belegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Thymian mit den passierten Tomaten verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform gießen.

Die Walnüsse grob hacken. Den Käse reiben und zusammen mit den Walnüssen über den Fenchel streuen. Zum Schluss alles im heißen Ofen für 30 Minuten überbacken.

### **Geschmorter Fenchel mit Tomaten**

Zutaten: 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ca. 600 g Fenchel, Salz, 150 ml Gemüsebrühe, 250 g Tomaten (oder geschälte Tomaten aus der Dose), Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Fenchel waschen, putzen und in Achtel schneiden.

Butter und Olivenöl in einem schweren, flachen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig dünsten. Fenchel dazugeben, mit Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten im eigenen Saft schmoren, ab und zu umrühren, der Fenchel und die Zwiebel sollen leicht bräunen, dürfen aber nicht am Torfboden ankleben. Brühe unterrühren und das Gemüse noch 3 Minuten dünsten.

Frische Tomaten überbrühen, enthäuten und in kleine Stücke schneiden.

Tomaten unter das Fenchelgemüse rühren, pfeffern und zugedeckt 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Der Fenchel soll von einer dicken Soße umgeben sein.

### **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

Zwiebel schälen 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.

### **Chakalaka - traditionelle südafrikanische Beilage**

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 1 Chilischote, 1 rote Paprika, 1 grüner Paprika, 500 g Möhren, 400 g Chinakohl, 100 ml Olivenöl, 1 EL Cayennpfeffer und Paprikapulver, 1 Dose Erbsen, Salz, Pfeffer

Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote waschen und hacken (wenn man es nicht zu scharf mag, sollten die Kerne aus der Chilischote entfernt werden. Die Paprikaschoten waschen und in Streifen schneiden. Die Möhren waschen, ggf. schälen und hobeln. Den Chinakohl putzen und ebenfalls hobeln.

Knoblauch, Zwiebeln und Chilischote in 50 ml Olivenöl anschwitzen. Dann Paprika zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen lassen.

Anschließend Möhren, Kohl, Cayennpfeffer, Paprika und die restlichen 50 ml Olivenöl dazugeben und weiterbraten. Nun die Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Chakalaka kann warm sowie kalt gegessen werden. Der Geschmack entfaltet sich am besten, wenn er erst ein paar Stunden stehen gelassen wurde.

### **Orientalische Möhrenpasta mit Aprikosen und Sesam**

Zutaten: 400 g Möhren, 60 g getrocknete Soft-Aprikosen, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 1 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 30 g Sesam, 200 g kurze Röhrchennudeln, 1/2 EL Zuckerrübensirup, 1/2 EL Tahin (Sesammus), Salz

Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden. Aprikosen in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, auf Wunsch entkernen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Möhren, Aprikosen und Kreuzkümmel zugeben, mit Brühe aufgießen und ca. 6-8 Minuten offen köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mittelfein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Gemüse mit Tahin, Zuckerrübensirup (alternativ Rohrohrzucker) und Salz abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse vermischen. Petersilie unterheben und Pasta mit Sesam bestreut servieren