



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.07. - 24.07.2022**

### **Blumenkohl-Tortilla**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Kochschinken, 6 Eier, 200 g Frischkäse, 100 g Mozzarella, 1/2 TL Curry, 1 Zwiebel, 2 EL ÖL, Salz, Pfeffer, ca. 100 g Paprika oder Ramiro rot

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser kochen. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika oder Ramiro waschen und klein würfeln.

Den Backöfen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Blumenkohl und den Paprika zufügen und 5 Minuten mitdünsten. Den Schinken in klein schneiden und zufügen. Alles salzen und pfeffern.

Die Eier verquirlen. Frischkäse und Curry unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eimischung über den Blumenkohl gießen und stocken lassen. Mozzarella klein schneiden

### **Makkaroni mit überbackenem Blumenkohl**

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 50 g Butter, 50 g Mehl, 1/2 l Milch, Muskatnuß, Salz, Pfeffer, 50 g Emmentaler, 50 g geriebener Parmesan, 500 g Makkaroni, 4 EL Olivenöl

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Milch langsam aufgießen, gut verrühren und die Sauce etwa 10 Minuten durchkochen lassen. Mit Muskatnuß, Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterziehen. Die Makkaroni zu dem Blumenkohl geben und so lange kochen, bis die Nudeln al dente sind. Makkaroni und Blumenkohl abgießen und mit der Hälfte der Soße verrühren. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen und mit dem Rest der Sauce bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 bis 15 Minuten überbacken.

### **Zucchini gratin mit Fisch**

Zutaten: 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 2 EL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300 g Zucchini, 2 Fischfilet à 150 g, 1/2 EL Mehl, (Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch), 50 g Semmelbrösel, 1/2 Bund Dill

1 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ähnlich dicke Scheiben schneiden.

Kartoffeln- und Zucchinischeiben dachzielelartig in die Form schichten, salzen und pfeffern.

Die Senfsauce darübergießen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, daraufsetzen.

Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen mischen, auf dem Fisch verteilen. Den Auflauf im Ofen etwa 25 Minuten backen. Dill waschen, Spitzen abzupfen, grob hacken und auf den Auflauf streuen.

### **Zucchini-Tomaten-Topf mit Sojaschnetzeln**

Zutaten: 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Sojaschnetzel fein, 1 EL Sojasauce, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Zucchini, 150 g Cherry Tomaten, 2 EL Olivenöl, 200 g stückige Tomaten aus der Dose, 1/5 gehäufte TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter

Die Gemüsebrühe mit den Sojaschnetzeln aufkochen und Sojasauce zugeben. Auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Sojaschnetzel in einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen.

Sojaschnetzel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zucchini zugeben und 5 Minuten mitbraten. Stückige Tomaten und Cherry Tomaten, sowie Kräuter der Provence zugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Mit Joghurt garnieren.

Dazu Ciabatta servieren.

### **Tomatensalat**

Zutaten: 300 g Tomaten, 1 Zwiebel oder je nach Größe 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 EL Weißer Balsamico Essig oder Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker

Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten in Scheiben oder in Achtel schneiden.

Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Oder die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, rockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Für die Salatsauce den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Zucker gründlich verrühren. Öl dazugeben mit einem kleinen Schneebesen so lange kräftig durchschlagen, bis die Sauce schön cremig ist. Tomaten, Zwiebeln und Schnittlauch mit der Salatsauce mischen. Den Salat