



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.12. - 24.12.2023

Gourmet-Rotkohl

Zutaten: ca. 1 kg Rotkohl, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, je 3/4 l Apfelsaft und trockenen Rotwein, ca. 200 g Preiselbeeren, 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop), 2 EL Aceto Balsamico (Balsam-Essig), etwas gemahlener Piment und Pfeffer

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk entfernen, Kohlstücke in schmale Streifen schneiden. Eine ungeschälte Zwiebel mit Lorbeer und Nelke spicken. Apfelsaft, Wein, Rotkohl, gespickte Zwiebel und 2 EL Preiselbeeren in einen weiten Topf zum Kochen bringen. Kohl in etwa 30 Minuten bissfest kochen. Die zweite Zwiebel und den Apfel schälen, beides fein reiben. Rotkohl durch ein Sieb abgießen, Sud auffangen, in den Topf zurückgießen, die gespickte Zwiebel wieder zufügen. Geriebenen Apfel und Zwiebel sowie restliche Preiselbeeren, Essig, 1 Messerspitze Piment und Pfeffer einrühren. Sud bei kleiner Hitze zu einem Sirup einkochen. Zwiebel entfernen. Rotkohl in den Sirup geben und unter Rühren heiß werden lassen.

Rotkohlquiche

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 125 g kalte Butter, 1 Ei, 200 g Zwiebeln, ca. 700 g Rotkohl, 2 EL Bratöl, 3 EL dunkler Balsamico Essig, 1/2 TL gemahlene Nelken, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 150 ml Gemüsebrühe, 250 g Äpfel, 2 TL Thymian, 3 EL rotes Johannesbeergelee, Pfeffer, 2 Eier, 150 g Feta, 200 g Crème fraîche,

Für den Teig Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Butter würfeln und mit dem Ei zum Mehl geben und zu einem homogenen Teig verkneten. 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in 2 mm breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Rotkohl zugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten dünsten. Mit Nelken und Kreuzkümmel würzen. Die Brühe angießen und im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel längs halbieren und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Thymian und dem Johannesbeergelee unter den Rotkohl rühren und weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Kohl kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Für den Guss Eier mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Form fetten. Den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen ca. 1 cm hohen Rand formen. Rotkohlmischung auf den Teigboden verteilen und den Guss gleichmäßig darüber geben. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und die Quiche damit bestreuen. Ca. 45 Minuten backen. Vorm Anschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Brokkoliauflauf mit Pizzasauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 2 EL Olivenöl, 1/2 EL Apfeldicksaft, Salz, Pfeffer, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/4 TL Chiliflocken, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL getrockneter Thymian, 1 EL Tomatenmark, ca. 150 g weiße Bohnen aus Dose oder Glas, 150 ml Gemüsebrühe, 400 g stückige Tomaten (Dose), 100 g Mozzarella, 50 g Parmesan, 20 g Semmelbrösel

Brokkoli putzen, in daumengroße Röschen zerteilen und waschen. Stiel schälen und 1,5 cm groß würfeln.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Öl mit Apfeldicksaft, 1 TL Salz und etws Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Chiliflocken, Oregano, Thymian und Tomatenmark unterrühren. Die Bohnen abtropfen lassen. Bohnen, Tomaten, Brühe und Brokkoli zufügen und alles verrühren. Die Mischung in eine Auflaufform geben. Den Brokkoli etwas flach drücken, sodaß er mit der Tomatensauce bedeckt ist.

Den Auflauf 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit umrühren und noch einmal den Brokkoli flachdrücken..

Kurz vor Ende der Backzeit den Mozzarella abtropfen lassen und grob reiben. Den Parmesan fein reiben und mit den Semmelbröseln und dem Mozzarella vermengen.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, die Hize auf 200 °C erhöhen, den Auflauf mit der Käse-Bröselmischung bestreuen und weitere 20 Minuten backen.

Dazu Ciabatta servieren.

Geschnetzeltes mit Brokkoli

Zutaten: 500 g Brokkoli, 500 Schweineschnitzel, Salz, 1 Zwiebel, 150 g Champignons, 3 EL ÖL, 100 ml Weißwein, 200 ml Sahne, 1 TL Speisestärke, weißer Pfeffer, einige Spritzer Zitronensaft

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Brokkoli darin 3 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons mit feuchtem Küchenpapier abreiben, putzen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten, dabei gelegentlich wenden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebel in dem Bratfett anbraten, die Champignons dazugeben und kurz mitbraten. Dann den Brokkoli in die Pfanne geben. Mit dem Wein ablöschen und das Ganze etwa 5 Minuten dünsten. Die Sahne angießen und das Fleisch zurück in die Pfanne geben. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen oder mit angerührter Speisestärke binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dazu passt Reis, Spätzle und Salat.

Schweinefleisch durch Hähnchenbrust, Rindergeschnetzeltes oder Lammgeschnetzeltes

Gratinierte Champignonsuppe

Zutaten: 150 g Champignons, 1/2 l Brühe (Hühner- oder Gemüsebrühe), 2 EL geriebener Käse, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Sherry (evtl. ein Schuß Weißwein), 1 Semmel (oder Toastbrot), 20 g Butter, Pfeffer, Salz

Champignons säubern und blättrig schneiden. Zwiebel schälen und feinhacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze hinzufügen und 5 Minuten unter Rühren dünsten. Dann mit heißer Brühe auffüllen, mit Pfeffer und Salz würzen und noch 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit etwas Sherry, eventuell auch Weißwein, abschmecken und in Tassen füllen. Brot in passende Scheiben schneiden, tosten und je in eine Tasse legen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen 5 bis 10 Minuten überbacken.