



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.01. - 21.01.2024**

### **Tomaten-Fenchel-Quiche**

Zutaten: ca. 500 g Blätterteig (aus der Kühlung oder tiefgekühlt), 100 g würziger Hartkäse, 200 g Fenchel, 300 g Tomaten, 1/2 Bund Thymian (alternativ 1 TL getrockneter), 200 ml m Sahne, 200 g Creme fraiche, 3 Eier, , 1 Msp Muskat, Salz, Pfeffer,

Den Blätterteig nach Angabe vorbereiten. Das Blech fetten und mit dem Blätterteigplatten belegen, diese sich dabei etwas überlappen lassen, rundherum einen ca. 2 cm hohen Rand ausformen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backofen auf 220 °C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Käse fein reiben und auf den Blätterteigboden streuen. Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und den Fenchel in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. und diese auf dem Blätterteig verteilen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Schnittfläche nach oben auf die Quiche setzen. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und gleichmäßig über die Quiche streuen.

Für den Guss Sahne, Creme fraiche, Eier und Muskat gut verquirlen, salzen und pfeffern und vorsichtig zwischen die Tomaten auf die Quiche gießen. Sofort auf der mittleren Schiene im

### **Finocchi als prosciutto (Fenchelgemüse mit Schinken)**

Zutaten: ca. 4 Fenchelknollen, 2 Zwiebeln, 150 g roher Schinken in Scheiben, 2 EL Butter, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, 4 EL frisch geriebener Parmesan als Ersatz für rohen Schinken Kochschinken

Den Fenchel putzen, waschen und längs nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelgrün von 1 Knolle kleinhacken. Zwiebeln in dünne Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

In einer breiten Kasserolle die Butter schmelzen. Zwiebelringe glasig braten, dann mit Schinken und Fenchel etwa 5 Minuten braten, dabei die Fenchelscheiben mehrmals wenden. Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, er darf dabei nicht zerfallen.

Vor dem Servieren evtl. Hitze verstärken und Flüssigkeit etwas eindampfen lassen.

Das Gemüse mit dem Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

### **Fränkischer Kohlrabieintopf**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 250 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 25 g Butter, 1/2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 l Brühe

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stifte schneiden. Das gewaschene Kohlrabigrün (nur die feinen, kleinen Blättchen benutzen) fein hacken.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln dazugeben, mit Mehl bestäuben, würzen, die Brühe zugießen und 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Zum Schluß das Kohlrabigrün unterziehen. Dazu passen Nürnberger Rostbratwürste, aber auch Dinkelbratlinge.

### **Kohlrabigemüse mit Sonnenblumenkernen**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 Orange, 300 g Möhren, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sherry, 1 TL Essig, 1 TL Speisestärke, 15 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Öl, 1 TL brauner Zucker, 100 ml Gemüsebrühe

Möhren und Kohlrabi schälen und zuerst in Scheiben, dann in ca. 4 cm lange, dünne Stifte schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale dünn abreiben. Saft auspressen. Orangensaft mit Sojasauce, Sherry, Essig und Speisestärke glattrühren. Orangenschale unter die Sauce mischen.

Wok (oder Pfanne erhitzen), Sonnenblumenkerne darin ohne Fett leicht rösten, wieder herausnehmen. Öl in den Wok geben. Gemügestifte darin ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Zucker mit Gemüsebrühe verrühren, dazugeben. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce dazugießen, einmal aufkochen und in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen (Bißprobe machen).

Gemüse mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

### **Bulgur-Gemüse-Auflauf mit Feta und Pinienkernen**

Zutaten: 150 g Bulgur, 150 ml Gemüsebrühe, 1 TL Currypulver, 1 TL Harissa Gewürz, 1/2 TL Salz, 400 g gemischtes Gemüse (Kohlrabi, Fenchel, Möhren, Paprika) 150 g Feta, 3 EL getrocknete Tomaten, 2 EL Pinienkerne, 1 EL Olivenöl

Gemüsebrühe erhitzen, mit Gewürzen vermischen und über den Bulgur gießen. 1/2 Stunde durchziehen lassen.

Inzwischen das Gemüse putzen und schneiden. Sorte für Sorte in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl anbraten. Bulgur mit dem Gemüse mischen.

Pinienkerne rösten. Getrocknete Tomaten und Feta fein würfeln. Pinienkerne, Feta und Tomaten mischen.

Eine Lage Bulgur-Mischung in eine mit Öl ausgestrichene Auflaufform geben. Als nächste Lage Feta-Mischung einfüllen, dann wieder Bulgur-Mischung, usw. Mit Bulgur-Mischung abschließen. Im Backofen zugedeckt bei 200°C ca. 30 min. backen.