



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 20.09. - 26.09.21**

### **Stielmus mit Kartoffelbrei**

Zutaten: 150 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 10 g Butter, Pfeffer, Meersalz, Muskat,  
400 g Stielmus

Kartoffeln schälen und gar kochen. Mit Milch, etwas Kochwasser und Butter zu einem Brei verrühren und abschmecken.

Stielmus waschen, kleinschneiden, mit dem Kartoffelbrei vermengen und gut durchwärmen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Tip: Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben, mit erwärmter Milch und zerlassener Butter verrühren.

### **Stielmus in Cashew-Sahne**

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Margarine, 250 ml Gemüsebrühe,  
150ml Hafer- oder Sojamilch

, 2 Handvoll Cashewkerne, Wasser, 2 EL Öl, Salz,

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen fein mit Salz zerreiben.

Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielaabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Die Cashewnüsse vorher ca. 2 Stunden einweichen, dann in einen Stabmixer geben. Die Nüsse in einen Mixbecher geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl zugeben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus, das recht teuer ist.

Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken.

Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

### **Ofen Kohlrabi**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2 Prisen Salz, Pfeffer, 1 EL getrockneter Thymian, 2 EL flüssige Butter,  
3 EL geriebenen Parmesan oder Pecorino

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen.

Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

Mit Salz für circa 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Danach aus dem Wasser heben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Form fetten und die Kohlrabi-Scheiben in der Form verteilen.

Mit flüssiger Butter bepinseln und Gewürze darüber geben.

Form in den Ofen geben (mittlere Schiene und für 20 Minuten backen.

Jetzt noch mit Parmesan oder Pecorino bestreuen und weitere 10 Minuten goldbraun backen.

Man kann auch Möhren zu diesem Gericht hinzufügen, diese dann mit den Kohlrabi verarbeiten.

### **Kohlrabi Salat**

Zutaten: 2 Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 50 g Mayonnaise, 1/2 TL grober Senf,  
3 Gewürzgurken, 3 EL Gewürzgurkensalat, 1/4 Bund Schnittlauch,  
1/2 Bund Radieschen

1 l Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Kohlrabi schälen, halbieren, ca. 18 Minuten im Salzwasser köcheln. Eier in ca. 9 Minuten hart kochen.

Für das Dressing Mayonnaise, Senf und Gurkensud verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen putzen und waschen, zarte Blätter eventuell in Streifen schneiden. Radieschen und Gurken in feine Scheiben schneiden. Eier kalt abschrecken, pellen und in Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing mischen. Kohlrabi kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Die Kohlrabihälften längs halbieren, quer in knapp 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und unter den Salat mischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Gebackener Schafskäse(Feta) mit Tomaten-Oliven-Salat**

Zutaten: 400 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig,  
Salz, 50 g Oliven, 200 g Schafskäse, Pfeffer, 1/2 El Honig, ca. 150 g Baguette

Tomaten waschen und vierteln oder je nach Größe achteln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten und Zwiebel in einer Schüssel mischen.

Knoblauch pellen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs, 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Honig und Pfeffer gut verrühren. Mit dem Salat und den Oliven mischen und beiseite stellen.

Restlichen Knoblauch und 1 EL Öl gut verrühren. Schafskäse in 4 gleich große Scheiben schneiden.

Baguette quer halbieren und in 4 gleich große Stücke schneiden. Schafskäse darauf verteilen. Mit Knoblauchöl bepinseln.

Unter dem vorgeheizten Backofengrill 5-10 Minuten backen.

Tomaten-Oliven-Salat mit dem Käse servieren.