



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.07. - 30.07.2023**

### **Kohlrabi-Gurken-Suppe**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Schlangengurke, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker,  
100 ml Apfelsaft, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 1/2 Bund Schnittlauch

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel darin anschwitzen, Kohlrabi zugeben und alles 2-3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Apfelsaft ablöschen.

Die Gemüsebrühe angießen, die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Gurke zugeben, die Suppe weitergaren.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Sahne in die Suppe gießen und alles fein pürieren. Die Suppe mit Schnittlauch und Croutons servieren.

### **Bunte Kohlrabipfanne mit Hackfleisch**

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, 150 g Möhren, 1 EL Öl, 150 g Hackfleisch(halb+halb),  
Salz, weißer Pfeffer, Paprikapulver, 1/8 Gemüsebrühe, 150 g TK Erbsen (falls  
vorhanden), 1 EL Schmand oder creme fraiche, 1/2 TL Aceto balsamico

Zwiebel schälen und würfeln. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die zarten Herzblättchen beiseite legen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Zwiebel darin kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Kohlrabi und Möhren in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Dann die Erbsen dazugeben und weitere 7 Minuten mitschmoren, danach sollte das Gemüse bissfest gar sein.

Die Kohlrabi-Herzblättchen hacken. Creme fraiche und Aceto balsamico unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kohlrabi-Blättchen garnieren.

Dazu reichen Sie am besten Kartoffelpüree.

## **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 oder 300 g frische Tomaten, 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.

Bei Verwendung von frischen Tomaten anstelle der stückigen: Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und klein schneiden.

## **Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Fetajoghurt und Tomaten**

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 Eigelb, 2 EL Weizenmehl, Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer, 6 EL Bratöl, 200 g Feta, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,

Für die Puffer Kartoffeln schälen, grob raspeln und in ein Sieb geben. Zucchini putzen, waschen, fein reiben und dazu geben. Beides ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Inzwischen für den Joghurt Feta mit einer Gabel fein zerbröseln. Lauchzwiebel waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.. Feta, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Joghurt vermengen. Mit Honig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder achteln und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Olivenöl und Weißweinessig dazu geben und gut vermengen.

Weiter für die Puffer Kartoffeln und Zucchini im Sieb sehr gut ausdrücken und mit der Zwiebel in eine Schüssel geben. Ei, Eigelb und Mehl untermischen. Kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Je ca. 1 EL Kartoffel-Zucchini-Masse mit der Hand entnehmen und nochmals ausdrücken. In die Pfanne setzen, flach drücken und auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Puffer auf küchenpapier etwas abtrocknen lassen und im Backofen warm halgen. Mit Tomaten und Fetajoghurt servieren