



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.02. - 14.02.2021**

### **Weißkohl mit Erdnüssen**

Zutaten: 500 g Weißkohl, 1 Zwiebel , 100 g ungesalzene Erdnüsse, 5 EL Erdnussöl (alternativ Sesamöl, Olivenöl), 100 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas), 125 ml Gemüsebrühe, 5 EL Weißwein oder Sherry, 3 EL Sojasauce,

Den Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in dünne Streifen schneiden oder fein hobeln. Die Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren, waschen und quer in dünne Streifen schneiden (Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden). Die Erdnüsse im Mier grob zerkleinern. Einen Wok oder eine große Pfanne heiß werden lassen und die Erdnüsse darin schwenken, bis sie duften. Die Nüsse herausheben und beiseite legen.

Das Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen, Weißkohl und Zwiebeln und die Sojasprossen unter Schwenken einige Minuten braten. Mit der Brühe beträufeln und mit Reiswein, Sojasauce und Pfeffer würzen. Zuletzt die ERdnüsse unterheben und alles mit der Chilisauce abschmecken. Mit Reis servieren.

### **Krauteintopf mit Möhren und Würstchen**

Zutaten: 400 g Weißkohl, 400 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 3 EL Bratöl, 200 g Würstchen (Seitanwürstchen oder Bratwurst), 3 EL Tomatenmark, Salz, 1 TL gem. Kümmel, 1 TL Paprika edelsüß, 3 Lorbeerblätter, 1-2 TL , Pfeffer, 1 Prise Zucker

Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Weißkohl zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Möhren zugeben. Würstchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Würtschen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben, umrühren und alles mit ca. 600 ml Wasser aufgießen. Salz, Kümmel, Paprikapulver, Majoran und Lorbeerblätter unterrühren. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Beim Umrühren prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit da ist. Bei Bedarf noch etwas zugießen. Lorbeerblätter entfernen. Eintopf in tiefe Teller geben und mit jeweils 2 Scheiben Roggenmischbrot servieren.

### **Flammkuchen mit Zucchini**

Zutaten: 250 g Vollkornmehl, 1 Eigelb, 3 EL Öl, 1 TL Salz, 120 ml Wasser, 300 g Zucchini, 100 g Gorgonzola, 200 g Crème fraiche, Salz, Pfeffer, 50 g Rucola, 1 EL Olivenöl

Das Mehl mit dem Eigelb, Öl, Salz und Wasser verkneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur etw 30 Minuten ruhen lassen.

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel der Länge nach in Streifen schneiden.

Gorgonzola und Crème fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig in 2 Portionen teilen und jeweils hauchdünn auf einem Backpapier ausrollen. Mit der Käsecreme bestreichen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen.

Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C Umluft auf der mittleren Schiene nacheinander jeweils ca. 15 Minuten backen.

Rucola putzen und waschen. Rucola auf die Flammkuchen verteilen und etwas Olivenöl darüber geben. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

### **Zucchini-Kapern-Risotto**

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas), 250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten, salzen.

### **Pastinakensuppe**

Zutaten: 1/2 l Gemüsebrühe, 400 g Pastinaken, 350 g Kartoffeln, 200 ml Süße Sahne, 200 ml Milch, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 Prise Muskat, 1 Prise Cayennepfeffer, 50 g Doppelrahmfrischkäse, 1 EL Schnittlauch

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Brühe geben und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Milch zusammen mit der Sahne zur Suppe geben. Anschließend das Ganze pürieren. Den Knoblauch schälen, durchpressen und zusammen mit wenig Salz sowie den anderen Gewürzen zur Suppe geben. Die Suppe in 4 tiefe Teller füllen. Den Frischkäse glatt rühren und die Suppe mit 1 EL Schnittlauch garnieren.