



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.05. - 08.05.2022**

### **Spargelrisotto**

Zutaten: 450 g Spargel, 200 g Risotto Reis z.B. Arborio, 50 g Butter, 30 g Parmesan, 600 ml Wasser, Salz

Spargel schälen, holzige enden abschneiden. Alle Spargelspitzen ca. 5 cm lang abschneiden. Zusammen mit ca. 200 g Spargel in Salzwasser weich kochen. Spargelspitzen beiseite stellen. Spargelsud aufbewahren.

Restlichen noch rohen Spargel in kleine Scheibchen schneiden.

Reis in einer großen Pfanne oder Kasserolle in Butter andünsten und die Spargelscheibchen zugeben. Unter ständigem Rühren mit dem Spargelsud vom Kochen nach und nach aufgießen. Nach ca. 30 Min. die Spargelspitzen und die kleingeschnittenen, gekochten Spargelstückchen vorsichtig unterheben. Butter zugeben. Das Ganze soll cremig sein.

Risotto noch mit Parmesan bestreuen und servieren.

### **Spargel Quiche**

Zutaten: 1/2 Paket tiefgekühlter Blätterteig, ca. 400 g Spargel, 2 Eier, 200 g Crème fraiche, 200 g Kochschinken oder geräucherter Lachs, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

Den Spargel, schälen, untere Enden entfernen und in kochendem Salzwasser garen bis er al dente ist.

Eine Tarte-Form oder Quiche-Form mit kaltem Wasser abspülen und dem Blätterteig auslegen.

Den Schinken bzw. den Lachs in kleine Würfel schneiden, über den Blätterteig streuen. Den vorgegarten Spargel klein schneiden, über dem Schinken verteilen.

Die Eier mit dem Schmand, Salz und Pfeffer, klein geschnittenem Schnittlauch oder der Melisse verrühren. Über den Blätterteig geben.

In den Ofen schieben. Bei Ober-/Unterhitze 200°C ca. 30-40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, die Schmand-Masse sollte nicht mehr flüssig sein.

### **Gebratener Spargel**

Zutaten: 500 g Spargel, 1 1/2 EL Olivenöl, 1 TL Puderzucker, Bundzwiebeln, 1/2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Spargel schälen, putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel und die Zwiebeln dazugeben und mit dem Puderzucker bestäuben. Unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze in 10 Minuten goldbraun braten. Butter zufügen und weitere 2-3 Minuten unter Wenden dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Lauch-Käsesuppe mit crossem Topping**

Zutaten: 40 g Kürbiskerne, 40 g Haferflocken grob, 40 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Dijonsenf, 1 1/2 EL Bratöl, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, 1 TL getrockneter Rosmarin, Salz, Pfeffer, 500 g Porree, 200 g Kartoffeln, 2 EL Butter, 100 ml Weißwein, 1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 100 g Bergkäse, 200ml Sahne

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Die Kürbiskerne grob hacken. Kürbiskerne, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Honig, Senf., Öl, 1/2 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Belch verteilen und etwa 10 Minuten backen, dabei nach ca. 5 Minuten einmal gut durchmischen.

Den Porree putzen, längs halbieren waschen und quer in ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Porree und die Kartoffeln darin unter Röhren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen und die Brühe angießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und die Suppe mit Salz würzen. Im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Käse grob reiben und in der Suppe schmelzen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit der Sahne pürieren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen und mit dem Topping servieren

### **Graupensotto mit Lauch und Feta**

Zutaten: 300 g Gerstengraupen, 1 l Gemüsebrühe, 200 ml trockener Weißwein, 3 EL Bratölivenöl, 100 g Zwiebel, Salz, Pfeffer, 180 g Feta, 500 g Porree, Salz, Pfeffer, 2 TL Tomatenpesto

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und warm halten. Zwiebeln schälen und feinwürfeln. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Graupen zugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten mitanschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Die Graupen knapp mit Brühe bedecken und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Den Vorgang wiederholen bis die Brühe aufgebraucht und die Graupen nach etwa 45 Minuten leicht bissfest gegart sind. Den Käse fein reiben.

Porree putzen, waschen, längs halbieren und in halbe Ringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten bis er leicht gebräunt und weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen.

Feta mit einer Gabel zerbröseln und mit dem Porree unter das Graupensotto heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten auf abgeschalteter Herdplatte durchziehen lassen. Mit dem Tomatenpesto servieren.