



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.09. - 13.09.21**

### **Bohnen-Kartoffeleintopf**

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Buschbohnen, 100 g Schinkenwürfel,  
2 Zwiebeln, Muskat, Salz, Pfeffer, getrocknetes Bohnenkraut, 100 ml Milch  
1 Ei Butter

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebeln schälen und würfeln. Schinkenwürfel auslassen, Zwiebeln hinzufügen und auf kleiner Stufe schön braun rösten. Bohnen waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser gar mit Bohnenkraut, aber nicht zu weich, kochen. Kartoffeln in einem Topf parallel zu den Bohnen in Salzwasser kochen. Wenn alles gar ist, Töpfe auf warmhalten stellen (Stufe 0,5 bei E-Herden). Milch erwärmen, 1 EL Butter hinzufügen. Kartoffeln abschütten und mit so viel Milch zerstampfen, bis ein relativ dünnes, aber nicht flüssiges Püree entsteht. Mit Muskat kräftig abschmecken. Anschließend die Bohnen abschütten, den Speck und die Zwiebeln ebenfalls dazugeben und alles vermischen. Am Ende mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

### **Mediterranes Bohnengemüse**

Zutaten: 500 g Grüne Bohnen, 2-3 Stängel Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 150 g Tomaten,  
1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz, 1 Bund Basilikum, Pfeffer

Die Bohnen putzen, ggf. abfädeln. Das Bohnenkraut abbrausen. Bohnen und Bohnenkraut mit etwa 100 ml Wasser in einen Topf geben, mit dem Deckel verschließen und das Gemüse je nach Dicke in 10-20 Minuten bissfest dünsten, herausnehmen und warm halten. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Tomatenwürfel dazugeben und den Knoblauch in den Topf pressen. Alles etwa 5 Minuten schmoren lassen. Inzwischen das Basilikum abbrausen und trockentupfen, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomatensauce mit den gegarten Bohnen mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zum Schluss das Basilikum unterrühren.

### **Käsespätzle mit Kürbis**

Zutaten: 450 g Weizenmehl, 4 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 800 g Hokkaido Kürbis, 200 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Msp Chilipulver, 200 g Bergkäse, Pfeffer, Salz

Für die Spätzle etwa 3 l Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Mehl, Eier, 1/2 TL Salz und 125 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel ca. 1-2 Minuten kräftig verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig bis zur weiteren Verarbeitung zugedeckt ruhen lassen.

Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kürbis waschen, unschöne Stellen entfernen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch dazupressen und mit anschwitzen. Brühe, Kürbis und Chilipulver zugeben, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, sodass der Kürbis noch etwas Biss hat.

Den Spätzleteig mit einem Spätzlehobel (oder mit einem Messer auf einem Brett in kleine Spätzle teilen) portionsweise ins siedende Wasser geben und garen. Sobald die Spätzle im Topf nach oben steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und im Sieb abtropfen lassen.

Den Käse fein reiben. Spätzle auflockern, unters Kürbisgemüse mischen und 1 - 2 Minuten bei hoher Hitze erwärmen, dabei gut umrühren. Herd ausschalten. Die Hälfte des Schnittlauchs unterheben. Käse untermischen und im geschlossenen Topf ca. 1 Minute schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Gericht mit dem restlichen Schnittlauch servieren.

Tipp: Fertige Spätzle aus dem Kühlregal nehmen oder getrocknete Spätzle nach Packungsanleitung kochen und dann weiter verarbeiten

### **Birnen -Kürbis-Risotto**

Zutaten: 2 feste Birnen, 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 3 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 400 g Risotto-Reis, 200 ml trockener Weißwein, 1,2 l Gemüsefond oder Gemüsebrühe, etwas Zitronensaft, Zucker, 100 g Parmesan oder Pecorino

Birnen vierteln, schälen, entkernen. Frucht in kleine Würfel schneiden. Kürbis waschen, entkernen, mit der Schale erst in Spalten schneiden, diese dann klein würfeln.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. 2 EL Butter und das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. 1 Prise Zucker, Birnen- und Kürbisstücke dazugeben und kurz mit andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, etwas heiße Brühe oder Fond angießen und regelmäßig rühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, den Vorgang wiederholen, bis die Flüssigkeit verbraucht ist und der Reis fast gar ist. Risotto zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Parmesan reiben und mit der übrigen Butter unterrühren.