



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.12. - 12.12.2021**

### **Gedeckter Mangoldkuchen**

Zutaten: ca. 1 kg Mangold, Salz, 120 g Pinienkerne, 2 Zwiebeln, 1-2 EL Butter,  
2 EL Sultaninen, 1-2 Zimt, 1/2 TL Kreuzkümmel, 400 g Blätterteig,  
150 g Pecorino oder Parmesan, 6 Eigelbe

Mangoldstiele abschneiden und beiseite legen. Die Blätter putzen, waschen und 1/2 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Blätter herausheben, trockentupfen und grob zerkleinern. Die Stiele putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gewürfelte Stiele hinzufügen und 5-7 Minuten mitdünsten. In den letzten 2 Minuten die Sultaninen dazugeben, die Mangoldblätter und Pinienkerne unterheben. Mit Zimt, Kreuzkümmel und etwas Salz würzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Tarte- oder Springform (26 cm Durchmesser) fetten, mit dem Teig großzügig über den Rand hinaus auskleiden. Käse klein würfeln (härteren Käse besser reiben). Mangold-Masse mit dem Käse mischen und in die Form füllen. In die Mangold-Masse 6 Vertiefungen eindrücken. Eigelbe in die Vertiefungen geben. Teigrand über die Füllung legen. Den Kuchen im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### **Hackfleischpfanne mit Mangold**

Zutaten: ca. 400 g Mangold, 300 g Rinderhack, 6 kleine Tomaten, 150 g Feta,  
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
1 EL italienische Kräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Vom Mangold die Blätter von den Stielen entfernen und die Blätter klein hacken. Die Stiele in kleine Rauten schneiden. Die Tomaten waschen ebenfalls klein hacken. Alles beiseitestellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig anschwitzen. Danach das Hackfleisch in die Pfanne bröseln und scharf anbraten. Anschließend die Mangoldstiele hinzugeben und gut anbraten. Alles mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen. Das Ganze 15 - 20 min. bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann die Mangoldblätter und die Tomaten hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.

Alles mit Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern nach Geschmack würzen. Danach den Feta-Käse über die Hackfleischpfanne bröseln. 1 - 2 min. erwärmen und gut umrühren. Dazu passt Reis

### **Paprika-Hack-Pfanne mit Harissa-Dip**

Zutaten: 150 g Couscous , 2 Schalotten, ca. 300 g Paprika-Mix, 1 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 250 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 100 ml Gemüsebrühe, 200 g Joghurt, 3 EL Harissa Gewürz

Couscous nach Packungsangabe zubereiten und abgießen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten. Schalotten und Paprika zugeben und alles 5 Minuten weiterbraten. Mit Paprika, Pfeffer und Salz würzen.

Couscous, Brühe und Petersilie unterheben und alles heiß werden lassen.

Den Joghurt mit Harissa verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika-Hack-Pfanne mit dem Harissa-Dip servieren.

### **Rosenkohl-Quinoa-Salat**

Zutaten: 200 g Quinoa, 70 g Zwiebeln, 5 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 500 g Rosenkohl, Salz, 120 g getrocknete Datteln ohne Stein, 1 rote Chilischote, 50 g Haselnusskerne, 7 EL Orangensaft, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, ca. 170 g Feta, 1 1/2 EL Sahara (norafrikanische Gewürzmischung)

Quinoa in einem feinen Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Quinoa zugeben und mit der Brühe ablöschen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. vom Herd nehmen und Quinoa im offenen Topf ca. 10 Minuten quellen lassen. Den Rosenkohl putzen und waschen. Die Röschen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die Datteln klein würfeln. Die Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen und zur Seite stellen.

Die Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Rosenkohl in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und halbieren. Quinoa falls nötig ebenfalls abgießen und mit einer Gabel auflockern. Rosenkohl, Datteln, Haselnüsse und Chili in einer Schüssel mischen. Das restliche Öl mit Orangen- und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Sahara würzen. Das Dressing unter die Rosenkohlmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta mit einer Gabel grob zerbröseln. Quinoa-Salat mit Feta bestreut servieren.

### **Scharfe Pasta mit Rosenkohl**

Zutaten: 300 g Rosenkohl, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Chilischoten, 1/2 Bund Petersilie, Salz, 400 g kurze Nudeln ( Farfalle, Penne ), 4 EL Olivenöl, 2 - 3 EL geriebener Parmesan oder Pecorino

Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen, dann die Rosenkohlblätter einzeln ablösen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chilis längs aufschneiden, entkernen, klein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter in Streifen schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin ganz kurz andünsten und herausnehmen. Die Rosenkohlblätter ins verbleibende Öl geben und unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Knoblauch-Chili-Mischung und Petersilie unterrühren. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die heiße Rosenkohl-Mischung rühren. Sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Käse bestreuen.