



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.11. - 03.12.2023

Möhren-Kohlrabi- Eintopf

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 2 Mettenden, 4 Wiener Würstchen,
1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe aufkochen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in die Brühe geben. Möhren und Kohlrabi schälen und würfeln und in die Brühe geben. 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und nach den 10 Minuten in die Suppe geben. Alles weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Wiener in Scheiben schneiden und hinzugeben und erwärmen lassen. Bei Bedarf nachwürzen!

Kohlrabi-Risotto

Zutaten: 2 Kohlrabi, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 150 g Risottoreis,
100 ml Weißwein, 1 EL Pinienkerne, 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL Butter,
30 g geriebener Parmesan

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten.

Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer etwas größeren Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Reis darin glasig andünsten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Leicht pfeffern. Butter und Parmesan unterrühren. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

Schwarzkohl mit Kartoffelspalten

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Schwarzkohl, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln,
1/2 TL Senf, 2 EL Olivenöl, 1/2 EL getrockneter Rosmarin, 100 g Bergkäse
Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Belieben

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Kartoffelecken mit Olivenöl beträufeln, so dass das Öl gut verteilt ist. Den Rosmarin darüber verteilen und mit den Spalten vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 50 - 60 Minuten bei ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun backen. Nach 30 Minuten die Spalten wenden. Zum Schluss ca. 15 Minuten den Backofen auf 200 Grad stellen und die Spalten ca. 10 Minuten knusprig backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit Salz nachwürzen.

Schwarzkohl waschen, schleudern und putzen. In mittlere Stücke zupfen.

Wenn die Kartoffelspalten ca. 30 Minuten im Backofen waren, die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl auf mittlerer Stufe anbraten, bis sie Farbe haben. Schwarzkohl zu der Zwiebel in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten, den Senf dazugeben und dünsten, bis er gar ist (ca. 10 - 12 Minuten).

Danach den Kohl mit den Kartoffelspalten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen.

Nach Belieben die Chiliflocken dazu geben und vorsichtig umrühren

Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber geben und sofort servieren.

Schwarzkohlquiche

Zutaten: 250 g Dinkelmehl, 125 g Butter, 1 Ei, Salz
350 g Schwarzkohl, 100 g Schinkenwürfel, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten,
150 g Crème fraîche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 50 g Walnüsse, 100 g Hartkäse

Aus Mehl, Butter, einem Ei und etwas Salz einen Mürbeteig herstellen und in eine vorgefettete Springform geben, einen ca. 2 cm hohen Rand formen und die Form kalt stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Schinkenwürfel auslassen und Zwiebeln und *Knoblauch* darin anbraten. Den Schwarzkohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Die Tomaten würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Gemüse so lange in der Pfanne dünsten, bis es nur noch leicht bissfest ist, anschließend in die Form mit dem Mürbeteig geben.

Die Crème fraîche mit 2 Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, danach die Masse über das Gemüse in der Form gießen. Käse reiben, Nüsse grob hacken und darüber streuen.

Die Quiche 30 min. bei 200 °C backen.

Quiche in 8 Stücke schneiden und mit frischem grünem Salat genießen.

Kohlrabiroskost

Zutaten: 2 kleine Kohlrabi, 1 mittelgroßer Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt,
1 EL Petersilie, 1 TL Honig, Kräutersalz, 50 g Rosinen

Kohlrabi waschen, schälen, die kleinen, grünen Blätter zurückbehalten. Kohlrabi und Apfel grob reiben und mit dem Zitronensaft vermengen.

Joghurt mit feingehackter Petersilie und den Kohlrabiblättchen mischen und mit Honig und Kräutersalz würzen. Die Marinade mit den Rosinen unter die Rohkost heben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten