



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.11. - 21.11.2021**

### **Omelette mit Pilzen**

Zutaten: 100 g Tofu, 150 g Steinchampignons, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 30 g schwarze Oliven, 1/2 EL Butter, einige Zweige Petersilie

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Oliven vom Stein schneiden und grob hacken.

Butter und etwas Tomatenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Tofu und Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten und Oliven dazugeben und kurz mitbraten.

Eier angießen und kurz stocken lassen. Omelett im Ofen 15 Minuten fertig backen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Omelett in Stücke schneiden, mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

### **Hirse-Lauch-Bratlinge**

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Porree, 5 EL Bratöl, 250 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Hirse und Brühe zufügen, kurz aufkochen. Den Porree unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Brühe aufgebraucht ist. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl untermischen und die Masse auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquellern lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Das Ei unter die Masse rühren. Den Backofen auf 100 ° C vorheizen. Das restliche Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Hirsemasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und diese nach und nach im heißen Öl je 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Fertige Bratlinge im Ofen warm halten.

Bratlinge mit einem Kräuterquark servieren.

### **Kartoffel-Lauch-Kuchen mit gebratenen Champignons**

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 500 g Lauch, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 Eier, 250 g Frischkäse, 1 Prise Muskat, 1 EL getrockneter Thymian, 60 g Haselnüsse, 2 EL Semmelbrösel, 2 EL Olivenöl, 150 g Steinchampignons, 1 TL Olivenöl, 1/2 TL Chilipulver  
Butter und Paniermehl für die Form (26 cm Durchmesser)

Kartoffeln schälen, in 3 cm große Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten weich garen. Lauch putzen, waschen, längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin ca. 5 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Form fetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelspampfer zerdrücken. Lauch zu Kartoffeln geben, Käse fein reiben. Mit Eiern, Frischkäse, Muskat und Thymian verrühren. Zur Kartoffelmasse geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Kartoffel-Lauch-Masse in die Form geben und glatt streichen. Haselnüsse grob hacken, mit Semmelbröseln, 1 Prise Salz und Öl vermengen und auf Kartoffel-Lauch-Masse verteilen. Ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Inzwischen die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Pilze ca. 8 Minuten kräftig anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Kuchen mit den gebratenen Pilzen servieren.

### **Rosenkohlcremesuppe**

Zutaten: 500 g Rosenkohl, 1/4 l Wasser, 1/2 TL Salz, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Eigelb, 100 g Creme fraiche  
Salz, Pfeffer, 1 Pr. geriebene Muskatnuß, 100 g durchwachsener Speck

Rosenkohl putzen und waschen. Die Strünke der Röschen kreuzförmig einschneiden. Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und den Rosenkohl darin etwa 15 Minuten garen. Danach 4 Röschen herausnehmen, vierteln und beiseite legen.

Den restlichen Rosenkohl pürieren. Die Gemüsebrühe unter das Gemüsepüree rühren und beides miteinander aufkochen. Dann die Hitze reduzieren. Das Eigelb mit der Creme fraiche vermengen und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bis zur Weiterverwendung warm halten.

Den Speck würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin kräftig anbraten.

Die zurückgelegten Rosenkohlviertel sowie die Speckwürfelchen ohne das Bratfett zur Suppe geben und darin kurz erhitzen. Kurz vor dem Servieren die Suppe mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

### **Rosenkohl in Kokosmilch**

Zutaten: 500 g Rosenkohl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Msp Zimt, 1 Prise Chilipulver, 1 Msp Sternanis, 250 ml Kokosmilch

Rosenkohl putzen, dabei den Strunk abschneiden und die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Rosenkohl waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln.. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen, Knoblauch mit Zimt, Sternanis und Chili zugeben und kurz anschwitzen. Den Rosenkohl zufügen und ca. 5-7 Minuten schmoren, er sollte noch etwas Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kokosmilch zufügen und ca. 7 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Reis servieren.