



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 26.04. - 02.05.2021

Brokkoli-Strudel

Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 100 g Kochschinken oder Wacholderschinken,
1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal, 2 Eier, 100 ml Crème fraiche,
50 g geriebener Käse

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln und den Schinken in kleine Stückchen schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt und der Teig nicht durch "Überfüllung" reißt.

Eier, Creme fraiche und den Gratinkäse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Brokkoli-Mischung verteilen (es darf viel Flüssigkeit auf dem Blätterteig sein, sobald es aber das ganze Blech überschwemmt, lieber etwas von der Ei-Mischung weglassen!). Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 min. bei 200°C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.

Brokkoli mit Hähnchen auf chinesische Art

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 TL Sambal Oelek, 2 EL Sojasauce, 1 kleines Stück Ingwer, 3 EL Öl, 3 EL Speisestärke, 450 g Brokkoli, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Gemüsebrühe, 50 g Creme fraiche, 2 EL Akazienhonig, 2 EL Sesam, 200 g Basmati Reis, Salz, Pfeffer

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Stärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch schälen fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Crème fraiche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Restliches Öl in den Wok geben, restliches Sambal darin kurz anrösten, Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis (nach Packungsanweisung garen) servieren.

Pimientos de Padron (Bratpaprika)

Zutaten: ca. 150 g kleine Bratpaprika, Olivenöl, grobes Salz

Die Paprika waschen, Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika darin rundum braten, bis die Haut Blasen wirft, ein paar dunkle Stellen schaden nicht. Auf einem Teller anrichten, mit groben Salz bestreuen und sofort servieren.

Lecker als Vorspeise oder Tapa zusammen mit Patates Braves, Serranoschinken und Manchego

Spaghetti mit Bratpaprika und Cherrytomaten

Zutaten: 200 g Spaghetti, 150 g Bratpaprika, 6 Cherrytomaten, 50 g Parmesan, EL Olivenöl

Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen.

Währenddessen die Pimientos waschen, abtrocknen und die ganzen Schoten mit Kernen (ohne Stiel!) in dünne Ringe schneiden.

Cherrytomaten waschen und vierteln.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pimientoringe darin unter Rühren 4 Minuten schmoren. Dann die Cherrytomaten dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles weitere 2 Minuten auf kleinster Flamme schmoren lassen.

Den Parmesan grob reiben.

Die Spaghetti abgießen, das Pimiento-Tomaten-Gemüse dazugeben und mit dem Parmesan bestreuen.

Radieschenblättercremesuppe

Zutaten: Blätter von einem Bund Radieschen, Sahne, Brühe

Radieschenblätter waschen, klein schneiden und in einer angemessenen Menge Wasser etwa 10 Minuten kochen. Die Radieschenblätter dann pürieren und mit Sahne und Brühe abschmecken

Geröstete Radieschen

Zutaten: 1 Bund Radieschen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Petersilie,
1 EL Olivenöl, 1 Limette oder eine 1/2 Zitrone

Ein Backblech mit Backpapier ausgelegt. Den Backofen auf 220 ° C vorheizen.

Radieschen waschen, Wurzeln und Blätter wegschneiden. Radieschen halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abziehen und fein hacken. Radieschen mit Olivenöl und Salz und Pfeffer vermischen, auf das Backblech geben und etwa 10 Minuten rösten.

Limette oder Zitrone auspressen.

Limetensaft, Petersilie und Knoblauch mit den gerösteten Radieschen vermischen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten ziehen lassen und servieren.