



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 23.08. - 29.08.21

Rote-Bete- Spitzkohl-Salat

Zutaten: 400 g Spitzkohl, 200 g Rote Bete, Salz, 1/2 TL getrockneter Thymian,
1/2 EL Balsamico Essig, 1 EL Olivenöl, 150 g Joghurt, 50 ml Sahne,
1 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 30 g Haselnuskerne, Salz,
1 Lauchzwiebel, 1 TL Honig

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Spitzkohl in einer Schüssel mit 1/4 TL Salz, Thymian, Balsamico und Olivenöl mischen. Die Rote Bete schälen und grob dazureiben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis der Spitzkohl weich ist.

Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Honig, Senf Haselnuskerne und Salz in einem Mixbehälter vermischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren..

Den Salat mit dem Dressing servieren.

Rote-Bete-Tarte mit Ziegenkäse

Zutaten: 150 g Dinkelmehl, 100 g Magerquark, 2 TL Backpulver, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 EL Öl
400 g Rote Bete, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinesig, Salz, Pfeffer, 3 TL Kräuter der
Provence, 50 g Butter, 200 g Ziegenfrischkäse

Aus Mehl, Quark, Backpulver, einem Ei und Öl einen Teig kneten und ca. 30 Minuten kühlen. Rote Bete schälen und in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Rote Bete darin unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und 2 TL Kräutern der Provence würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten abgeekelt fast gar dünsten.

Den Backofen auf 220 ° C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf mit 3 EL Honig karamelisieren lassen.

Eine Quichform mit 24 cm Durchmesser ausbuttern und den Teig hinein drücken. Den Rand hochziehen. Die karamelierte Butter auf dem Teig verteilen. Die Rote-Bete-Scheiben darüber geben und die Tarte bei 200 ° C (Umluft 180 ° C) ca. 30 Minuten backen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen. Den Ziegenfrischkäse auf der noch heißen Tarte verteilen. Mit den restlichen Kräutern der Provence betreuen und mit dem restlichen Honig beträufeln.

Spitzkohl mit Bulgur

Zutaten: 1 Spitzkohl (ca. 800 g), 6 Frühlingszwiebel oder 2 normale Zwiebeln, 50 g Butter, 1 TL Piment, 200 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl abziehen, dann den Kopf längs vierteln. Mittleren Strunk heraus schneiden, dann die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und 3 cm lang stückeln. Normale Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Spitzkohl portionsweise einrühren, mit Pfeffer, Salz und Piment würzen. Wenn der Kohl zusammengefallen ist, den Bulgur zugeben und gründlich mischen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei niedriger Hitze 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Anschließend ohne Hitzezufuhr weitere 10 Minuten quellen lassen. Zitronensaft und Petersilie unterheben und servieren.

Passt zu jeder Art von kurz gebratenem Fleisch, aber auch zu Spiegeleiern.

Den Zitronensaft kann man auch durch Balsamico Essig ersetzen

Geschmortes Hähnchenfilet mit Spitzkohl in Senfsauce

Zutaten: 300 g Hähnchenfilet, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Spitzkohl, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 2 TL Senf, Zucker, 20 g Kräuterbutter, Petersilie

Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze anschließend weitere 6 Minuten von jeder Seite braten. Inzwischen Zwiebel schälen und grob würfeln.

Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Streifen schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, kurz warm halten. Zwiebeln und Kohl in das Bratfett geben und unter Wenden kurz anbraten.

Mit Brühe und Sahne ablöschen. Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Aufkochen, Soßenbinder einrühren, nochmals aufkochen. Fleisch darauflegen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren.

Fleisch mit je einer Scheibe Kräuterbutter und Petersilie garniert darauf anrichten. Dazu Kartoffelpüree servieren.

Gebratener Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 50 g gekochter Schinken, 1/2 Bund Basilikum, 2 hart gekochte Eier, 3 EL Mayonnaise, 3 EL Frischkäse, Pfeffer, 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan), 3 Eier, Mehl zum Wenden, 2 EL Butterschmalz, 200 g Tomaten,

Blumenkohl am Stück putzen, waschen und in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren.

Schinken würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Basilikum waschen und Blättchen in Streifen reißen. Gekochte Eier pellen und hacken. Alles mit Mayonnaise und Frischkäse verrühren. Salzen und pfeffern.

Hartkäse reiben und mit den rohen Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Blumenkohl gut abtropfen lassen, in ca. 8 Scheiben schneiden und im Mehl wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben durch den Käseteig ziehen und bei kleiner Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten.

Tomaten waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern. Blumenkohl daraufsetzen. Mit der Soße und Basilikum servieren.

Dazu Brot reichen.