



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.05. - 07.05.2023

Asia Salat

Zutaten: 100 g Asia Salat, 1 Apfel, 1 Birne, 200 g Cherrytomaten, 1 kleine Zwiebel, 50 g gehackte Walnüsse, 1 EL Honig, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Senf, 1 EL Olivenöl, 100 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und/oder Petersilie

Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Äpfel, Birne und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Salat in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Honig, Balsamico, Senf, Öl, Joghurt in ein Schraubglas geben, gut durchschütteln und über den Salat gießen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schleudern. Bei der Petersilie die Blättchen abzupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides zusammen mit den Nüssen und der Zwiebel über den Salat geben, salzen und pfeffern

Griechische Spinattorte

Zutaten: 300 g TK Blätterteig, Mehl zum Ausrollen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 400 g Spinat, 200 g Fetakäse, 100 g Magerquark, 2 Eier, 1 EL gerösteter Sesam, Muskat, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Blätterteigplatten nebeneinander auf einer bemehlten Fläche auftauen lassen. Inzwischen den Spinat putzen. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel kurz im Öl anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, sorgfältig ausdrücken und grob hacken. Feta zerbröseln. Mit Spinat, Quark, eiern und Sesam gleichmäßig vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Blätterteig mit Wasser bepinseln. Platten übereinanderlegen, ca. 3 mm dünn ausrollen, einen Kreis von ca. 36 cm ausschneiden. Restlichen Teig nochmals mit etwas Wasser bepinseln und ca. 3 mm dick ausrollen, einen Kreis von 20 cm ausschneiden.

Größeren Kreis in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Durchmesser) legen. Spinatmasse einfüllen. Kleineren Kreis darauf setzen. Eigelb mit Milch verquirlen, Blätterteig damit einpinseln. Den Rand des Teigdeckels fest an den Rand des größeren Kreises drücken. Teigdeckel in der Mitte über Kreuz einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen auf 220 Grad auf der untersten Schiene 35 - 40 Minuten backen. Wird die Oberfläche zu dunkel, mit etwas Backpapier abdecken

Möhren-Spinat- Wok mit Mandelkernen

Zutaten: 90 g Mandeln, 1 TL Kokosöl, 4 EL milde Sojasoße, 200 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 400 g Möhren, 500 g Spinat,
2 EL Kokosöl oder Bratöl, 6 EL Sojasauce,
400 ml Kokosmilch, 2 TL mildes Currypulver, 1/2 TL Chilipulver

Für das Topping die Mandeln grob hacken. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mandeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Mit der Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden.

Das Kokosöl in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Spinat und 1 EL Sojasoße zugeben. Bei geschlossenem Deckel kurz garen, bis der Spinat zusammenfällt. Kokosmilch zugeben und kurz erhitzen. Mit der restlichen Sojasoße, Curry- und Chilipulver abschmecken. Gemüse auf Teller anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit Basmati Reis servieren.

Anstatt eines Woks kann man natürlich auch eine große Pfanne benutzen.

Stielmuseintopf "Knisterfinken"

Zutaten: 1 kg Stielmus, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, 750 g gekochte,
gewürfelte Kartoffeln, Salz, Muskat, Pfeffer

Den Stielmus waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stielmus in Salzwasser kurz aufkochen,

5 Minuten garen und dann abgießen. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit Milch ablöschen und kurz durchkochen lassen. Die Sauce salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stielmus und den Kartoffeln vermischen. Durchziehen lassen. Dazu serviert man Bratwurst oder Speckpfannkuchen

Pasta mit Stielmus

Zutaten: 250 g kurze Nudeln (Penne, Oricchiette), 300 g Stielmus, 100 g Parmesan oder
1 EL Olivenöl,
Pecorino, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 Sardellenfilets (in Öl), Salz, Pfeffer

Stielmus waschen, grob schneiden und für 10 Minuten in Salzwasser kochen. Mit einem Schaumlöffel rausnehmen und leicht ausdrücken. Im Kochwasser die Nudeln al dente kochen. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Sardellen hinzufügen und auflösen. Knoblauch und Chili klein würfeln und hinzufügen und leicht anbraten. Nun das Gemüse hineingeben und kurz mitbraten. Etwas Nudelwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Nudeln in die Soße geben und alles miteinander vermischen. Parmesan oder Pecorino reiben darauf streuen und heiß servieren.