



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.05. - 04.06.2023

Kohlrabiauflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabibrühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen. Mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Spitzkohlsalat auf amerikanische Art

Zutaten: 1 Spitzkohl, 200 g Möhren, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1/2 Bund Petersilie, 80 g Mayonnaise, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 1 Msp Kurkuma, 1 Msp Cayennepfeffer, 40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Spitzkohl, Möhren, Lauchzwiebeln und Petersilie in einer Schüssel mischen und dabei mit den Händen gut durchkneten.

Mayonnaise, Senf, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer für das Dressing vermischen und sorgfältig unter den Salat heben und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Erdnüssen bestreut servieren.

Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce

Zutaten: 1 Spitzkohl, 2 EL Öl, 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/8 l trockener Weißwein, 1/8 l Wasser, 1 Bund Petersilie, 1/8 l Sahne, 1 TL Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen, flachen, feuerfesten Form mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Die Kohlviertel darin wenden, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in die Form legen und mit dem Salz und den Gewürzen bestreuen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt - notfalls die Form mit Alufolie verschließen - in etwa 35 Minuten auf der zweiten Schiene von oben im Backofen garen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darüber streuen.

Brunnenkresse Suppe

Zutaten: 100 g Brunnenkresse, 1 mittlere Kartoffel, 400 ml Gemüsebrühe, 1 2 EL Butter, 100 ml Sahne, Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Muskat

Kartoffel schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe 20-30 Minuten köcheln. Brunnenkresseblättchen abzupfen, in 1 TL Butter andünsten. Dann in die Brühe geben, Sahne sowie die restlichen Butter zufügen und pürieren. Nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, 1 Prise Cayennepfeffer und ganz wenig frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Auf vorgewärmte Teller geben und mit Kressestängeln garnieren.

Salat mit Gurken und Spaghetti

Zutaten: 1 Schlangengurke, 3 Möhren, 200 g Spaghetti, 1 Zitrone, 1 rote Zwiebel, 1/2 Beet Kresse, gemischte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie) 4 EL Olivenöl, 2 TL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Bratolivenöl, 200 g Brat- und Grillkäse oder Feta

Gurke und Möhren waschen und schälen. Das Gemüse mit einem Spiralschneider zu "Spaghetti" verarbeiten (oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden). Spaghetti nach Packungsanleitung garen, in der letzten Minute die Möhrenspiralen zugeben. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Aus dem Zitronensaft, etwas Wasser, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Agavendicksaft und den Kräutern ein Dressing rühren. Die Zwiebel schälen und fein hacken und zum Dressing geben. Das Bratolivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Käse darin goldbraun braten. Den Käse in Würfel schneiden. Die Salatzutaten mit dem Dressing und der Gurke vermischen, den Käse darauf verteilen und servieren.