



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.11. - 19.11.2023

Hokkaido Ofengemüse mit Polenta

Zutaten: etwa 1 kg Hokkaido-Kürbis, 3 EL Ahornsirup, 150 g Polenta, 1 EL getrockneter Rosmarin, 50 g Parmesan oder Pecorino, Salz, 6 EL Balsamico-Essig, Pfeffer, 700 ml Gemüsebrühe, Salz
je 120 g Gorgonzola und Schafskäse, Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen (Umluft 180 ° C). Den Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen und die Viertel etwa 1 cm groß würfeln. Die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Den Kürbis etwa 15 Minuten backen. Den Ahornsirup und den Essig über das Gemüse geben, alles vermischen und weitere 10 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Brühe mit dem Rosmarin in einem Topf aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Den Käse fein reiben und unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta mit dem Kürbis servieren.

Kartoffel-Kürbis-Auflauf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g), 300 g Zwiebeln, 4 EL Butter, 1 EL Zucker, 50 ml Weiweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Kräuter, 5 Eier, 300 g Creme Fraiche, 200 g Frischkäse, 100 g geriebener Gouda

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, auskühlen lassen (ggf. schon vorher kochen), pellen und in Scheiben schneiden.

Den Kürbis waschen, in Achtel schneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.

3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Zucker darin schmelzen, mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen und einkochen lassen. Kürbis zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform buttern.

Kartoffeln und Kürbis-Mix in der Form verteilen.

Kräuter waschen und fein hacken. Eier aufschlagen, Creme fraiche, Frischkäse, Gouda und die Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eimasse auf das Gemüse gießen. Den Auflauf im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven, 40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche, etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stiele kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise

Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken. Falls frische Kräuter vorhanden sind, können auch diese verwendet werden.

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, ca. 400 g Brokkoli, 4 Stiele glatte Petersilie, 200 g Nudeln, Salz, 4 EL Olivenöl, 30 g Sultaninen, 1 Zitrone, 50 g Parmesan

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. 1 TL Schale von der Zitrone reiben, Zitrone auspressen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen.

Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Ölmischung mischen. Mit Zitronenschale und 1 Spritzer Saft und Salz würzen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen,

Beluga-Linsen mit Feldsalat

Zutaten: 120 g Beluga-Linsen, Salz, 500 g Kartoffeln, 2 EL Öl, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch, 150 ml Vollmilchjoghurt 1 EL grobkörniger Senf, 100 g Feldsalat

Linsen nach Packungsanweisung 25-30 Minuten in Salzwasser garen. Kartoffeln waschen und schälen. Je nach Größe längs sechsteln oder achtern, sodass die Spalten nicht dicker als 2 cm sind. Mit Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen.

Feldsalat waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Joghurt, Senf und 1 EL Öl verrühren. gut abgetropfte Linsen mit dem (Keine Vorschläge) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat kurz untermischen. Die lauwarmen Kartoffeln anrichten. Da rüber den Linsensalat geben. Sofort servieren.