



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.10. - 05.11.23

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 Apfelmilchsaft 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 Apfelmilchsaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darübergießen.

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.

Penne mit Mangold und Käse-Sahne-Sauce

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 300 g Tomaten ,
2 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Bergkäse.
400 g Penne, Salz, 200 ml Sahne, 1 TL Speisestärke, Pfeffer, 1 Msp. Muskat
als Ersatz für die Tomaten: 1 Dose stückige Tomaten

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Mangold waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Mangoldstiele quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldblätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben, Knoblauch dazu pressen und 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Den Käse fein reiben. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichendem Salzwasser al dente garen.

Tomaten zum Mangold geben und 4 Minuten köcheln lassen. Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, den Käse einrühren und auf kleiner Stufe unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zur Käse-Sahne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Käse-Sahne zum Mangold geben und gut untermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat absachmecken. Nudeln abgießen, auf Teller portionieren, Sauce darüber geben und sofort servieren.

Süßkartoffel-Auflauf

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), 2 Paprika Schoten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
3 EL Olivenöl, 100 g Käse (Cheddar, Gouda), Pfeffer

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln in 4-cm-dicke Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und in 2,5-cm-große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern, nicht salzen. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht bräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind.

Den Käse in Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben.

Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5-10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und blasen wirft.

Süßkartoffelsuppe mit Erdnüssen

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 EL Olivenöl, 500 g Süßkartoffeln (Bataten),
1 l Gemüsebrühe, 75 g Erdnüsse ohne Schale, 400 ml Kokosmilch,
2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im Olivenöl in einem Topf anschwitzen.

Süßkartoffeln schälen, würfeln, mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zum kochen bringen und 15 - 20 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.

Die Suppe pürieren, die Kokosmilch unterrühren und die Erdnüsse unterheben.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.