



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.04. - 09.04.2023

Gebratenes Gemüse, süß-sauer, mit Basmatireis

Zutaten: 1 Glas Ananasstücke(ca. 250 g Abtropfgewicht), 400 g Möhren, 1 Gurke, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 300 g Tomaten, 1 Blumenkohl, 1 Prise Chilipulver, 200 g Basmatireis, 3 EL Sojasauce, 120 ml Gemüsebrühe, 2 EL milder Essig, 3 EL Rohrohrzucker, 2 EL Bratöl, 1 gehäufter EL Speisestärke, Salz, 4 EL Ketchup

Ananas in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhren und Gurke schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und c. 1 cm groß würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen..

Jasminreis mit 400 ml Salzwasser aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten auf geringer Hitze ausquellen lassen. Inzwischen für die Sauce Sojasauce, Ketchup, Brühe, Essig und Zucker vermischen. Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Ananas, Möhren, Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Blumenkohl zugeben und auf höchster Stufe ca. 1 Minute unter Rühren anbraten. Soße zufügen, zum kochen bringen und alles unter Rühren ca. 5 Minuten garen, Gemüse soll noch Biss haben.

Stärke mit 2-3 EL kalten Wasser anrühren, unter Rühren hinzufügen und aufkochen lassen. Chili untermischen und mit Salz abschmecken.

Mit Basmatireis ervieren.

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 pfeffer.

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.

Ratatouille

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschichten. Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen. Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gerdünsten. Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Auberginen-Curry

Zutaten: ca. 200 g Aubergine, 150 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 TL Öl, 1 TL Salz,
1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 2 TL Curry, Zucker,
150 g griechischer Joghurt

Den Backofen auf 180 °C - Heißluft (bzw. 200 °C - Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Aubergine in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Pflanzenöl bepinseln und leicht salzen. So lange in den Ofen geben, bis die Scheiben braun aber nicht schwarz werden. Dann herausnehmen und in Stücke hacken. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einen beschichteten Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Curry zugeben und so lange anbraten bis es duftet. Den Knoblauch zufügen. Anschließend die Auberginen und Tomaten dazugeben. Den Topf schließen und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Den Topf von der Platte nehmen und den Joghurt einrühren.

Pasta mit Zucchini und Mandelsauce

Zutaten: 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Möhren, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Mandeldrink,
400 g Zucchini, 1 EL Mandelmus, 1 Zitrone, 100 g Feta, 250 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen, den Weißen klein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

1 EL Öl erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln darin dünsten. Die Möhrenscheiben zufügen, salzen und pfeffern. Den Mandeldrink angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die restliche Zucchini würfeln und zu den Möhren geben und mitkochen. Das Gemüse pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Die Sauce mit Schalenabrieb und Mandelmus abschmecken. Den Backofengriff einschalten. Den Käse mit dem restlichen Öl bepinseln und im Ofen kurz übergrillen. Den Feta grob zerbröckeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Zucchini-Streifen in den letzten 1-2 Minuten mitkochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen und mit den Lauchzwiebeln und dem Käse servieren.

American Salat Dressing

Zutaten: 100 g Joghurt, 50 g Creme fraiche, 50 g Mayonnaise, 50 g Ketchup, Pfeffer,
Salz, 1 TL Zucker, 1/2 Bund Schnittlauch,

Joghurt, Sahne, Mayonnaise und Tomatenketchup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen. Unter die Salatsoße rühren.