



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.12. - 10.12.2023**

### **Blumenkohl-Pizza**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g geriebener Käse, 2 Eier, Salz, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Basilikum, 1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g), Pfeffer, Oragano, 100 g Champignons, 100 g Mozzarella

Backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Diese in der Küchenmaschine fein hacken. Mit dem geriebenen Käse und den Eiern vermischen und salzen. Auf der Hälfte eines gefetteten Backbleches streichen. Den Boden im Ofen in 20 - 25 Minuten goldbraun backen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und die Hälfte davon hacken. 1/2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomaten dazugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Oragano abschmecken, gehacktes Basilikum dazugeben.

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin braten.

Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Boden mit Tomatensauce und Pilzen belegen. Mozzarella darauf verteilen. Pizza im Ofen 10 - 15 Minuten backen. Pizza mit dem übrigen Basilikum bestreut servieren.

### **Spaghetti mit Champignons**

Zutaten: 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 200 g Champignons, 200 g Spaghetti, Salz, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, 1 TL getrockneter Thymian, 1 EL Butter

Die Lauchzwiebeln waschen. Das Grün in feine Ringe schneidendas Weißel fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Pilze zufügen und noch mal 2 Minuten dünsten. Die Brühe dazugeben und den Frischkäse einrühren, 5 Minuten kochen lassen. Die Thymianblättchen fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti mit der Soße mischen und sofort servieren.

### **Frische Kokos-Gemüsesuppe**

Zutaten: 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 20 g frischer Ingwer (ersatzweise 1 TL getrockneter),  
400 g Lauch, 200 g Möhren, 2 Kartoffeln, 200 Roter Paprika, 3 EL Öl,  
1 TL Currypulver, 1 l Gemüsebrühe,  
320 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, ca. 200 g Blumenkohlröschen

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Ringe schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen, vierteln, entkern und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Curry bestäuben (und getrockneten Ingwer zugeben). Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen.

Lauch, Möhren, Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und abgedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Süßkartoffelpürree**

Zutaten: 400 g Süßkartoffeln, 300 g Kartoffeln, 1 EL Butter, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer  
je nach Wunsch: Muskat, Zimt, Chili

Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen. Dabei die Süßkartoffeln ca. 5 min später zugeben, da sie schneller garen. Sind sie gar, das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer (nicht mit dem Mixer, das Ganze wird sonst schleimig) pürieren. Butter und die Milch dazugeben und stampfen, bis das Pürree die gewünschte Konsistenz hat.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer winzigen(!) Prise Zimt oder Chili abschmecken.

### **Bataten Curry**

Zutaten: 500 g Bataten (Süßkartoffeln), 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, 100 g Champignons,  
100 g Kichererbsen, 2 EL Öl, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Curry, Salz, Pfeffer

Kichererbsen mit 4-facher Menge Wasser über Nacht einweichen und im Einweichwasser 45 Minuten kochen. Batate waschen und schälen und in 3-cm-grosse Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, achteln, Kerngehäuse entfernen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Batate 3 Minuten mit braten. Die Äpfel unterheben und alles zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Dann mit den Pilzen, Gewürzen und den Kichererbsen weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Als Beilage passt Reis gut dazu.

### **Bataten-Paprika-Pfanne**

Zutaten: 1 rote Paprika, 2 Zwiebeln, ca. 400 g Süßkartoffeln, 3 EL Olivenöl, 1/2 EL  
Paprika edelsüß, 1 TL Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Paprika und Süßkartoffeln darin unter gelegentlichem Wenden 8 Minuten anbraten.

Zwiebeln dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Salzen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Für den Kräutertopfen Petersilie und Dille waschen und fein hacken. Kresse vom Beet schneiden. Kräuter und Kresse mit Topfen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffel-Paprika-Pfanne mit Kräuterquark servieren.