



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.06. - 12.03.23

Kartoffel-Sellerie-Apfel-Auflauf

Zutaten: 200 g Creme fraiche, 100 ml Sahne, Salz, 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen,
1 El getrockneter Thymian, 50 g Haselnüsskerne, 800 g Kartoffeln,
300 g Äpfel, 400 g Knollensellerie, 100 g Bergkäse

Crème fraiche, Sahne, 2 TL Salz und Thymian in einer Schüssel vermischen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. und zur Crème fraiche geben. Knoblauch schälen. 1 Zehe zur Crème fraiche und die andere zum Schalenabrieb pressen. Haselnüsse fein hacken, die Hälfte ebenfalls zur Crème fraiche geben und den Rest zum Schalenabrieb.

Backofen auf 200 ° C vorheizen

Kartoffeln schälen. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Sellerie vierteln, schälen. Kartoffeln, Sellerie und Äpfel in eine Schüssel hobeln. Sofort mit der Crème fraiche Masse vermischen und in eine Auflaufform geben. und etwa 50 Minuten in den Backofen geben. Die Zitronen-Nuss-Mischung gut vermischen. Den Käse reiben. Den Auflauf aus dem Backofen nehmen, Masse darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Etwa 20 Minuten weiter backen. Falls er zu dunkel wird, abdecken.

Sellerieschnitzel in knuspriger Panade

Zutaten: 500 g Knollensellerie, 1 Ei, 50 g Mehl, 60 g Parmesan, 60 g gemahlene Mandeln,
3 EL Bratöl, Salz, Pfeffer

Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie in kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sellerie abgießen und trocken tupfen.

Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben. Parmesan fein reiben und mit den Mandeln vermischen. Ebenfalls auf einen Teller geben.

Die Selleriescheiben kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben erst in Mehl, dann in der Eiemischung und zum Schluss in der Mandel-Parmesan-Mischung wenden. Die Panade mit den Händen andrücken. Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel von jeder Seite etwa 3-4 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu kann man im Ofen gegarte Kartoffelspalten und eine Tomaten- oder Pilzsauce servieren.

Thaicurry mit Tofu und Reis

Zutaten: 200 g Tofu, 2 EL Sojjasauce, 125 g Jasmin- oder Basmatireis, 300 g Möhren
300 g Brokkoli, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Rohrzucker,
1 TL Currypulver
schwarzer Pfeffer, 1/2 TL Aceto Balsamico, 1/2 TL Sojjasauce, 4 EL Schmand

Tofu mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 2 x 2 große Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojjasauce ablöschen und einkochen lassen. Tofu herausnehmen und abkühlen lassen. Reis in doppelter Menge Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, alles waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Das Currypulver zufügen und braten bis es duftet. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zufügen, alles zum Kochen bringen. Brokkoli und Möhren zufügen und etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Zucker und Tofu unterrühren und Curry mit Salz abschmecken. Curry mit Reis servieren.

Baby Spinat mit Ei

Zutaten: etwa 130 g Baby Spinat, 1 große Kartoffel, 3 Eier, 1 Zwiebel, 50 ml Gemüsebrühe,
3 EL Öl, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 TL Senf, 2 EL Paniermehl,
2 EL Mehl, Öl zum Braten

Den Spinat wenn nötig putzen und waschen. Trocken schleudern.

Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Öl kross braten, bis sie etwas Farbe genommen haben und gar sind. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Dressing Brühe, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zuletzt das Öl einrühren. Die Zwiebel fein hacken und dazugeben. Nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Zwei Eier ca. 5 Minuten kochen, abschrecken und pellen. Das andere Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und genau wie Paniermehl und Mehl jeweils in einen Teller geben. Die weichgekochten Eier zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt im Paniermehl panieren. Die Eier von allen Seiten in Öl anbraten, bis das Paniermehl Farbe nimmt und knusprig wird. Den Babyspinat auf zwei Tellern anrichten, Kartoffelwürfel darüber verteilen und das Dressing, am besten mit einem Esslöffel, darauf geben. Das gebratene Ei darauf setzen und sofort servieren.

Pasta mit Thunfisch-Lauch-Sauce

Zutaten: 250 g Penne oder Spirelli, 500 g Porree, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Öl
150 g Kräuterfrischkäse, 2 Dosen Thunfisch, Salz, Pfeffer

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Den Porree putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Öl erhitzen und den Porree darin andünsten. Die Brühe zugeben und den Kräuterfrischkäse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den abgetropften Thunfisch unterrühren.

Die Nudeln mit der Sauce servieren.

Rote Bete Salat mit Feta

Zutaten: 500 g Rote Bete, 100 g Feta, 50 g gehackte Walnüsse, 2 EL Balsamico Essig,
5 EL Öl, 1/2 TL Senf, 1 TL Ahornsirup, Salz

Rote Bete ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten und schälen.

Die Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Den Feta würfeln und darüber geben. Die gehackten Walnüsse ebenfalls dazugeben.

Für das Dressing Salz und Ahornsirup im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über den Salat verteilen.