



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.04. - 17.04.2022**

### **Feldsalat mit lauwarmem Walnuss-Möhren-Dattel-Topping**

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 200 g Möhren, 2 EL Bratöl, 1/2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Datteln, 50 g Walnusshälften, 1/2 TL getrockneter Thymian

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Walnussöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Für das Topping Möhren schälen, längs vierteln oder sechsteln und schräg in ca. 4 cm lange Schnitze schneiden. 1/2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren bei hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten, Honig zugeben und mit der Brühe ablöschen. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel bissfest garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, salzen und beiseite stellen.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln ggf. entkernen und quer in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Thymian und Nüsse zugeben und weitere 5 Minuten braten. 1 Minute vor Ende der Garzeit Datteln und Möhren untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, Topping daneben anrichten und servieren.

### **Nudeln mit Brokkolisauce**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Brokkoli, 1 EL Öl, 1 l Brühe, 100 ml Sahne, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat, 500 g Penne rigate

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen. Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Zarte Stiele in Scheiben oder Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse dazudrücken und kurz mitschwitzen. Brokkoli in den Topf geben, mit der Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel in etwa 10 Minuten garen. Die Sahne dazugießen und die Sauce etwa 3 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Mixstab fein pürieren. Den Parmesan einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen und die Sauce dazu reichen.

### **Pfannengerührter Brokkoli**

Zutaten: ca. 500 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken.

Die Zwiebelscheiben mit Olivenöl und den zerdrückten Knoblauchzehen bei geringer Temperatur in eine Pfanne geben. Dann den Brokkoli hinzufügen und bei geschlossenem Deckel braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Immer wenn der Brokkoli anfängt anzusetzen, mit ein wenig Wasser ablöschen.

Der Brokkoli braucht ca. 10 Minuten - so hat er noch etwas Biss. Wer ihn lieber weich mag, lässt ihn einfach noch etwas in der Pfanne.

### **Griechische Spinattorte**

Zutaten: 300 g TK Blätterteig, Mehl zum Ausrollen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 400 g Spinat, 200 g Fetakäse, 100 g Magerquark, 2 Eier, 1 EL gerösteter Sesam, Muskat, Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Blätterteigplatten nebeneinander auf einer bemehlten Fläche auftauen lassen. Inzwischen den Spinat putzen. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel kurz im Öl anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, sorgfältig ausdrücken und grob hacken. Feta zerbröseln. Mit Spinat, Quark, eiern und Sesam gleichmäßig vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Blätterteig mit Wasser bepinseln. Platten übereinanderlegen, ca. 3 mm dünn ausrollen, einen Kreis von ca. 36 cm ausschneiden. Restlichen Teig nochmals mit etwas Wasser bepinseln und ca. 3 mm dick ausrollen, einen Kreis von 20 cm ausschneiden.

Größeren Kreis in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Durchmesser) legen.

Spinatmasse einfüllen. Kleineren Kreis darauf setzen. Eigelb mit Milch verquirlen, Blätterteig damit einpinseln. Den Rand des Teigdeckels fest an den Rand des größeren Kreises drücken. Teigdeckel in der Mitte über Kreuz einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen auf 220 Grad auf der untersten Schiene 35 - 40 Minuten backen. Wird die Oberfläche zu dunkel, mit etwas Backpapier abdecken.

### **Möhren-Spinat- Wok mit Mandelkernen**

Zutaten: 90 g Mandeln, 1 TL Kokosöl, 4 EL milde Sojasoße, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 400 g Möhren, 500 g Spinat, 2 EL Kokosöl oder Bratöl, 6 EL Sojasauce, 400 ml Kokosmilch, 2 TL mildes Currypulver, 1/2 TL Chilipulver

Für das Topping die Mandeln grob hacken. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mandeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Mit der Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Spinat waschen, waschen und abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden.

Das Kokosöl in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Spinat und 1 EL Sojasoße zugeben. Bei geschlossenem Deckel kurz garen, bis der Spinat zusammenfällt. Kokosmilch zugeben und kurz erhitzen. Mit der restlichen Sojasoße, Curry- und Chilipulver abschmecken. Gemüse auf Teller anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit Basmati Reis servieren.