



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.12. - 11.12.2022

Weißkohl mit Spätzle

Zutaten: 500 g Weißkohl, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote (rot oder gelb), 1/2 EL Zucker, 1/2 EL Essig, 50 ml Wasser, 300 g Spätzle
1 EL geriebener Käse

Weißkohl von den Außenblättern entfernen, vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den gewürfelten Speck anbraten, Zucker zugeben und die Zwiebel darin kurz durchbraten. Mit dem Essig abschrecken. Kraut und Paprikaschote dazugeben. Das Wasser angießen dann alles in ca. 20 Min. und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und unter den Weißkohl mischen. Mit dem Käse bestreuen.

Krauteintopf mit Möhren und Würstchen

Zutaten: 400 g Weißkohl, 400 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 3 EL Bratöl, 200 g Würstchen (entweder Seitanwürstchen oder Bratwurst), 3 EL Tomatenmark, Salz, 1 TL gem. Kümmel, 1 TL Paprika edelsüß, 3 Lorbeerblätter, 1-2 TL , Pfeffer, 1 Prise Zucker

Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Weißkohl zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Möhren zugeben. Würstchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Würstchen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben, umrühren und alles mit ca. 600 ml Wasser aufgießen. Salz, Kümmel, Paprikapulver, Majoran und Lorbeerblätter unterrühren. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Beim Umrühren prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit da ist. Bei Bedarf noch etwas zugießen.

Lorbeerblätter entfernen. Eintopf in tiefe Teller geben und mit jeweils 2 Scheiben Roggenmischbrot servieren.

Rösti mit Apfel-Zwiebel-Topping

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 200 g Porree, 1 EL Majoran getrocknet, 50 g Bergkäse, 1 kg Kartoffeln, 2 EL Butter, 3 EL Öl, , 200 g Äpfel, Salz

100 g Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Käse fein reiben. Kartoffeln schälen und mittelgrob reiben. Abdecken und zur Seite stellen.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Butter zerlassen. Zwiebeln, Porree darin ca. 5 Minuten unter Rühren anschwitzen und salzen. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die restliche Butter und 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelmasse und Majoran hineingeben, flach drücken und salzen. Den Käse darüberstreuen. Rösti ca. 10-12 Minuten ohne zu Wenden bei mittlerer Hitze braten.

Die Lauch-Zwiebel-Mischung auf dem Rösti verteilen. Restliche Kartoffeln darüber geben und salzen. Rösti mit Hilfe eines großen Tellers wenden. 1 EL Öl in die Pfanne geben und das Rösti auf der 2. Seite weiter 10-12 Minuten braten. Restliche Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und 0,5 cm groß würfeln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hellbraun anbraten. Äpfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Rösti vierteln und mit der Apfel-Zwiebel-Masse servieren.

Grünkern-Lauch-Gratin

Zutaten: 125 g Grünkern, 20 g Haselnuskerne, 500 g Porree, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Muskat, 100 g Creme fraiche, 100 g Feta, 1 EL Kapern, 1/2 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 100 g Parmesan

Grünkern in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen, in 250 ml Wasser kurz aufkochen und ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend im Sieb abgießen.

Die Haselnuskerne grob hacken und zur Seite stellen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazuressen, Grünkern zufügen und 1 Minute mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Kümmel und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Die Grünkern-Lauch-Masse in eine Auflaufform geben und die Creme fraiche teelöffelweise darauf verteilen. Die Haselnuskerne darüberstreuen. Den Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und ebenfalls darüber verteilen. Das Gratin ca. 25 Minuten goldbraun backen..

Hirse-Möhren-Salat

Zutaten: 125 g Hirse, 50 g Walnusskerne, 250 g Möhren, 100 g Porree, 1/2 Bund Koriander, 1 Knoblauchzehe, 3 EL heller Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1/2 EL Ahornsirup, Salz

Hirse abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen, gelegentlich umrühren.

Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Ahornsirup zugeben und unter Rühren kurz karamellisieren lassen. Nüsse auf einem Teller ausbreiten und abkühlen lassen.

Möhren waschen, schälen und je nach Dicke längs halbieren oder vierteln, quer in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Porree putzen, längs halbieren, gründlich waschen, nochmals längs halbieren, quer in 2-3 cm breite Streifen schneiden und zu den Möhren geben. Den Koriander (ersatzweise Petersilie nutzen) kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und weiche Stiele abzupfen, grob hacken und zum Gemüse geben. Knoblauch schälen und dazupressen.

Essig und Olivenöl über das Gemüse geben und vermischen. Hirse unterheben. Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Walnüsse grob hacken und den Salat damit bestreuen und servieren.

Tipp: Falls vorhanden die Hälfte des Olivenöls durch Walnussöl ersetzen.