



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.08. - 15.08.21

Zucchini Gemüse

Zutaten: 400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Bund Dill, 250 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe,
2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Zucker

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, halbieren und etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Dill waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Die Zucchinischeiben zufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Zum Schluss die Tomatenstücke, das Tomatenmark, den gehackten Dill sowie Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker unterrühren. Zugedeckt nochmals für 5 Minuten schmoren lassen und heiß servieren.

Zucchini-Gorgonzola-Lasagne

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zucker,
50 g Tomatenmark, 400 g Tomaten, 2 TL getrockneter Thymian, Salz, Pfeffer,
20 g Parmesan, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Gorgonzola, 150 g Creme fraiche
9 Lasagneblätter

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und die Viertel in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, entkernen und klein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Zucchini zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Den Knoblauch dazu pressen. Den Zucker zufügen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Die Tomaten und den Thymian zugeben und aufkochen. Den Topf von der Herdplatte ziehen, zugedeckt durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 170 ° C (Umluft 150 ° C) vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Die Gemüsebrühe erhitzen. Gorgonzola in grobe Stücke schneiden, zur Brühe geben und pürieren. Creme fraiche einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Lasagneplatten auslegen, die Hälfte der Zucchini-Tomaten-Sauce ein Drittel der Gorgonzolasauce darauf verteilen. Den Vorgang wiederholen. Mit den restlichen Lasagneplatten abdecken. Restliche Gorgonzolasauce mit Parmesan verrühren und auf der Lasagne verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.

Bohngemüse mit Kartoffeln und Feta

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 400 g Buschbohnen, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone, 2 Zweige Thymian, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 150 g Tomaten, 30 g Kalamata Oliven ohne Stein, 1/2 TL getrockneter Majoran, 1/2 TL Kreuzkümmel, 100 g Feta

Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Bohnen waschen, putzen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchschälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken und reiben und achteln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren. Thymian, Bohnen und Zitrone zugeben und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Tomaten, Oliven und Majoran ca. 5 Minuten vor Garende unter das Bohngemüse mischen. Am Ende Zitronen entfernen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Kartoffeln bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln. Kartoffeln und Bohngemüse auf Tellern anrichten und mit dem Feta bestreuen.

Bohnen-Kartoffel-Salat mit Ei

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 5 Stiele Bohnenkraut oder 1 EL getrocknetes Bohnenkarut, 4 EL Weißweinessig, 2 TL Dijonsenf, Pfeffer, 3 Eier, 500 g Buschbohnen, 1 Glas Mais (ca. 200 g Abtropfgewicht), 200 g Tomaten, 1/2 TL getrockneter Estragon, 2 EL Agavendicksaft, 4 EL Sonnenblumenöl

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Die Gemüsebrühe aufkochen und in eine Salatschüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und unter die Brühe mischen. Bohnenkraut kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Weißweinessig, Senf, Salz und Pfeffer zur Brühe geben. Kartoffeln abgießen, ausampfen lassen, noch heiß pellen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Warm unter Gemüsebrühe-Dressing mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Eier ca. 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und grob hacken. Bohnen waschen, putzen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Mais gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Bohnen abgießen, kalt abschrecken und mit dem Mais und den Tomaten unter die Kartoffeln heben. Estragon, Agavendicksaft und Öl unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier unterheben und servieren,