



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.10. - 08.10.2023

Spanische Zucchinisuppe

Zutaten: ca. 750 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl, 1/4 l Brühe (Hühner oder Gemüsebrühe), 1/8 l Sahne, 2 EL trockenen Sherry, Muskatnuß, Salz, weißer Pfeffer, 2 Scheiben Toastbrot, Butter

Zucchini waschen und abtrocknen. Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken (oder Knolbauchpresse benutzen). Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zucchini zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht andünsten (die Zutaten dürfen nicht braun werden).

Brühe zugießen und alles gut umrühren. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Danach die Suppe pürieren, in einen Topf geben, mit Sahne und Sherry verfeinern, gut umrühren und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot würfeln und in Butter braun rösten.

Zucchini-Kapern-Risotto

Zutaten: 500 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3-4 EL Olivenöl, 100 g Kapern (Glas), 250 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 100 g Gemüsechips

Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Kapern abtopfen lassen, zugeben. Den Risotto-Reis dazugeben, glasig dünsten. Wein angießen und verkochen lassen. Nach und nach die heiße Brühe angießen, dabei immer wieder umrühren und die Brühe verkochen lassen. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.

Wenn das Risotto gar ist, das Mandelmus einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter das Risotto rühren. Risotto auf Teller verteilen und mit Gemüse-Chips bestreuen.

Gemüse-Chips: Knollen- und Wurzelgemüse wie Rote Bete, Möhren oder Pastinaken in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Öl bepinseln und im Ofen bei 200 Grad 10 Minuten rösten, salzen.

Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce

Zutaten: 250 g Penne, 100 g Gorgonzola, ca. 400 g Spinat, 100 ml Sahne, 100 ml Gemüsebrühe, 100ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 50 g Parmesan, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl aufsetzen und die Penne al dente kochen. Den Spinat putzen und waschen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem Knoblauch anbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen. Sahne dazugeben, aufkochen und den Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren bis er geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Ofen-Frikadellen mit Spinat

Zutaten: 1 Brötchen vom Vortag, 1/2 Bund Petersilie, 2 kleine Zwiebeln, 1 - 2 EL Butterschmalz, 400 g gemischtes Hackfleisch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Senf, 300 g Spinat, Muskat, 1/2 EL Olivenöl, 150 g Cherrytomaten, ca. 25 g Butter, 20 g Mehl, 150 ml Brühe, 150 ml Milch, 150 g Mozzarella, Pfeffer

Das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Petersilie waschen und fein hacken. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln, in 1 TL heißem Butterschmalz andünsten. Zwiebel mit Brötchen, Petersilie, hack und Ei verkneten. Mit Salz, Paprikapulver und Senf würzen. Daraus 4 Frikadellen formen. Restliches Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Herausheben.

Spinat putzen, waschen, Blätter grob zerteilen. Restliche Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl dünsten. Den Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten waschen, halbieren und unter den Spinat heben.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Eine Auflaufform buttern. 20 g Butter zerlassen, Mehl einrühren, anschwitzen. Mit Brühe und Milch aufgießen und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwa 2 Minuten köcheln lassen. Spinat in der Form verteilen. Die Frikadellen daraufsetzen. Sauce darauf verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Frikadellen legen. Die Frikadellen im Ofen ca. 25 Minuten überbacken.

Tipp: Anstelle von Butterschmalz Butter oder Bratöl verwenden.

Stielmus Quiche

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 50 g Pinienkerne, 3 Eier, 50 g Schinken (je nach Wunsch Kochschinken oder luftgetrockneten) 100 g Käse, 100 g Ziegenkäse (z.B. Brie oder Buche Ziegenrolle), 200 g Creme fraiche, je 1 TL Rosmarin und Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat für den Teig: 180 g Mehl, 120 g Butter

Für den Boden: Weiche Butter mit Mehl, 1/2 TL Salz und 3 EL Wasser verkneten. Den Teig in eine Quiche- oder Springform geben und in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung:

Das untere Ende vom Stielmus abschneiden, den Bund in ca. 1 - 2 cm lange Streifen schneiden (einfach runterschneiden), dann waschen und abtropfen lassen.

Den Stielmus zugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten, ggf. muss hier etwas Wasser zugegeben werden, damit das Stielmus nicht anbrennt.

Den Käse reiben, den Schinken fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne, den Stielmus ohne Flüssigkeit, Crème fraîche, Schinken und Reibekäse zusammenrühren. Wenn die Masse nur noch handwarm ist, die Eier unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Rosmarin abschmecken und in die Form füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen. Die Quiche bei 180 °C Umluft ca. 30 - 35 Minuten backen.