



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18. - 24.03.2024

Weißer Rüben Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse

Zutaten: 500 g weiße Rüben, 2 Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 250 ml Wasser,
150 g Ziegenfrischkäse (natur oder mit Kräutern - alternativ Kuhfrischkäse),
1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Kräutersalz,
1 EL Sahne, 1 EL Reismehl oder Speisestärke zum Binden, evtl. Putenaufschnitt

Rüben schälen und klein schneiden. Zwiebeln waschen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten.

Die Hälfte des Wassers angießen. Die Rüben weich garen. Den Ziegenfrischkäse zugeben und erhitzen.

Die Suppe pürieren und würzen. Die Sahne zugeben. Falls die Suppe nicht genügend gebunden ist, Reismehl oder Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und in die Suppe geben, kurz aufkochen.

Ggf. die Suppe mit Schinkenwürfel oder geräuchertem Lachs servieren.

Rüben - Chili Bohnen Eintopf

Zutaten: 500 g Rüben, 50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Chilischote je 1/2 TL
Fenchel und Koriandersamen, 1 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe,
1 Dose Cannellini-Bohnen
mit Abtropfgewicht 240 g (alternativ weiße Bohnen), Salz, Pfeffer, 200 ml Sahne,

Die Rüben schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Fenchel- und Koriandersamen im Mörser leicht zerstoßen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Herbstrüben, Fenchel- und Koriandersamen zugeben und unter Rühren bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben und 4 Minuten mit anbraten. Brühe zugeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen und zu den Rüben geben und bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken, zusammen mit der Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Sauce

Zutaten: 1 Blumenkohl, 50 ml Milch, 4 EL Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche,
4 Eier, frische Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und kleinhacken. Es sollten etwa 3 EL Kräuter sein.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. In ca. 10 Minuten gar kochen..

In einem anderen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und eine hellbraune Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, zum Kochen bringen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann von der Platte nehmen.

Creme fraiche, Curry, Kräuter und die klein geschnittenen Eier dazugeben und die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl I auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Ofengemüse mit Schnittlauchdip

Zutaten: 3 EL Bratolivenöl, 1 EL Apfeldicksaft, 1/2 TL Cayennpfeffer, 1/2 TL getrockneter Thymian, Salz, etwa 250 g Blumenkohl, Rübchen und Möhren, 300 g kleine Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 g Vollkornbrot,
für den Dip: 100 g Joghurt, 100 g Frischkäse, 1 EL Olivenöl, 1 Zitrone,
1 kleine Knoblauchzehe, 1 Bund Schnittlauch, Pfeffer

Backofen auf 180 Ü C Umluft vorheizen.

Bratöl, Apfeldicksaft, Cayennepfeffer, Thymian und 1 TL Salz, in einer Schüssel verrühren.

Blumenkohl in daumengroße Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen, die Strünke etwa 1,5 cm groß würfeln. Rübchen und Möhren schälen, halbieren und in länglichen Stücke schneiden. Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich waschen und längs vierteln.. Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälften in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Alles mit dem Würzöl gut vermischen. Brot 1,5 cm groß würfeln und unterheben. Die Mischung auf ein Backblech verteilen und 25 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.

Für den Dip Joghurt, Frischkäse und Olivenöl glatt rühren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen. Beides zum Joghurt hinzufügen.

Knoblauch schälen und dazupressen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ofengemüse mit dem Dip servieren.

Quinoa mit Champignons

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 150 g Tomaten, 150 g Champignons,
2 TL getrockneter Thymian, 400 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 200 g Quinoa
100 g Mozzarella oder Feta

Knoblauch schälen und fein hacken, im Olivenöl goldbraun anbraten. Tomaten waschen und vierteln. Die Champignons putzen und klein schneiden. Tomaten und Champignons zum Knoblauch geben und ca. 2 min. unter ständigem Rühren braten.

Den Thymian dazugeben und eine Minute unter Rühren weiterbraten. Das gewaschene Quinoa dazugeben und nochmals eine Min. rösten. Die Brühe dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann auf kleinster Flamme 20 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen, den gewürfelten Käse unterheben und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.