



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 15.06. - 21.06.2020

Kohlrabi-Lasagne

Zutaten: 2 Kohlrabi, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 30 g Bergkäse, 50 g Creme fraiche, 50 g Joghurt, Pfeffer, 1 MSp Muskat, 1 Prise Zucker

Die Kohlrabi schälen und von der kurzen Seite in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Käse fein reiben. Creme fraich mit Joghurt, Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker cremig rühren. Eine Auflaufform einfetten, mit einem Drittel der Kohlrabischeiben auslegen, mit einem Drittel der Creme fraiche Masse bestreichen und die Hälfte der Lauchzwiebeln darüber verteilen. Vorgang zwei Mal wiederholen. Das letzte Creme-fraiche-Drittel mit dem Bergkäse mischen und auf den Auflauf verteilen. Ca. 30 Minuten backen.

Kohlrabi-Pommes

Zutaten: 2 Kohlraben, 1 TL Öl, Paprikapulver, Currypulver, Salz

Die Kohlrabi schälen und in Pommes-Form schneiden. Die Kohlrabi-Pommes in eine Schüssel geben und mit dem Öl und den Gewürzen vermengen. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Kohlrabi-Möhren-Suppe

Zutaten: 2 Kohlraben, 2 Möhren, 500 g Kartoffeln, 1 EL Öl, 3 Mettenden, 1 EL Mehl, 200 ml Sahne, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, 2 Prisen Zucker, Pfeffer, Muskat, Petersilie

Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln schälen und in ca 1 cm große Würfel schneiden. In einem großen Kochtopf 1 EL Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin anschwitzen lassen. Die Gemüsebrühe angießen und das Salz hinzufügen. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen.

Die Mettendchen würfeln. Sahne mit Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und das Mehl unterschlagen. Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abzupfen und klein hacken. Würstchen zum Gemüse geben und etwa 10 Minuten kochen lassen. Dann Sahne und Petersilie hinzufügen, aufwallen lassen und nochmals vorsichtig abschmecken.

Nudeln mit Brokkolisauce

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Brokkoli, 1 EL Öl, 14/1 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.

Brokkoli mit Mandelbutter

Zutaten: 500 g Brokkoli, 1 EL Mandelblättchen, 50 g Butter

Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in wenig kochendem Salzwasser bissfest kochen. In einer Pfanne ohne Fett die Mandelblättchen goldgelb anrösten, dann die Butter zufügen und schmelzen lassen. Brokkoli abgießen und mit Mandelbutter servieren.

Warmer Spargelsalat

Zutaten: 500 g Spargel, 2 Eier, 50 g geräucherter Schinken, Salz, Zucker, 1/2 EL Butter, weißer Pfeffer,

2 EL Aceto Balsamico, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Walnußöl, 2 EL neutrales Öl

Spargel putzen (ggf. aus den Schalen mit 1 l Wasser einen Fond herstellen). Eier hart kochen und abschrecken, Schinken sehr fein würfeln. Spargelfond oder 1 l Wasser mit 1/2 TL Salz, 1 TL Zucker und Butter in einem Topf aufkochen lassen. Spargel bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten darin garen. Eier pellen, sehr fein hacken und mit dem Schinken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aceto Balsamico mit Zitronensaft, beiden Ölen, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verschlagen. Spargel gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Marinade über den Spargel gießen und alles 5-10 Minuten durchziehen lassen. Den Spargel auf eine Servierplatte geben und mit der Schinken-Mischung anrichten.