



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.05. - 26.05.2024

Pasta mit Zucchini und Mandelsauce

Zutaten: 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Möhren, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 400 ml Mandeldrink, 400 g Zucchini, 1 EL Mandelmus, 1 Zitrone, 100 g Feta, 250 g Bandnudeln

Lauchzwiebeln waschen, putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden und zur Seite legen, den Weißen klein hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen und die weißen Lauchzwiebeln darin dünsten. Die Möhrenscheiben zufügen, salzen und pfeffern. Den Mandeldrink angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler Streifen abziehen. Die restliche Zucchini würfeln und zu den Möhren geben und mitkochen. Das Gemüse pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Die Sauce mit Schalenabrieb und Mandelmus abschmecken. Den Backofengriff einschalten. Den Käse mit dem restlichen Öl bepinseln und im Ofen kurz übergrillen. Den Feta grob zerbröckeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Die Zucchinistreifen in den letzten 1-2 Minuten mitkochen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen und mit den Lauchzwiebeln und dem Käse servieren.

Zucchini-Linsen-Eintopf

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 250 g Berglinsen, 300 g Tomaten, 500 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 100 g Mais aus der Dose, 2 EL Gemüsebrühe, 2 TL Paprika edelsüß., 1 Bund Petersilie, 300 g Zucchini, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Tomatenmark zugeben und etwas mitbraten. Linsen und Lorbeerblätter zufügen und 1,5 l Wasser angießen. Alles aufkochen und im offenen Topf etwa 20 Minuten garen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und enthäuten. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, entkernen und würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Möhren schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten, Kartoffeln und Möhren mit der Gemüsebrühe und dem Paprikapulver zu den Linsen geben. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Öl in eine Pfanne erhitzen und die Zucchini darin ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Am Ende der Garzeit die Zucchini, Mais und Petersilie zu den Linsen geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

Stielmusstrudel

Zutaten: 250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl, 1/2 TL Salz, 4 EL Öl, 1 kg Stielmus, 2 Zwiebeln, Butter, 3 EL Öl, Salz, 1 Msp. Muskat, 150 g Emmentaler, Mehl für das Blech, Backpapier

Das Mehl mit dem Salz, dem Öl und 8-10 EL Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des elektrischen Handrührgerätes oder von Hand so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Den Teig bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Inzwischen für die Füllung das Stielmus verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In einem weiten Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Den Stielmus dazugeben und etwa 100 ml Wasser angießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Käse reiben. Das Blech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 GRad vorheizen. Ein großes Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig auf dem Tuch zu einer Platte von etwa 50 x 60 cm ausrollen. Etwas Butter schmelzen. Von der längeren Seite her zwei Drittel des Teiges damit bestreichen. Das Gemüse auf der mit butter bestrichenen Fläche verteilen, dabei oben und unten etwa 2 cm frei lassen. Den geriebenen Käse über die Füllung streuen.

Die Seiten einschlagen und den Strudel durch Anheben des Tuches von der längeren Seite her aufrollen und auf das Blech legen. Mit flüssiger Butter bestreichen.

Den Strudel im Ofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 50-60 Minuten goldbraun backen.

Herausnehmen und vor dem Aufschneiden 5-10 Minuten ruhen lassen.

Grüner Spargel mit Parmesancreme

Zutaten: 400 g grüner Spargel, 50 g Parmesan, 50 g Crème Fraiche, einige Basilikumblätter, 1 Eigelb, 1/2 Zitrone, 1 TL Salz, etwas Butter, Pfeffer

Spargel im unterem Drittel abschneiden. Reichlich Wasser mit der halbierten Zitrone, dem Zucker, Salz und der Butter zum Kochen bringen. Darin den Spargel circa 4 - 5 Minuten garen. Spargel vorsichtig in kaltes Wasser legen und abkühlen. Anschließend auf einem Tuch abtropfen lassen.

Basilikum sehr fein hacken und mit dem Parmesan, Crème fraîche und Eigelb vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, die gut abgetropften Spargel darin verteilen. Die Parmesancreme darauf geben und im auf 180 °C vorgeheizten Backofen zugedeckt circa 5 Minuten backen, damit sich die Paste durch Schmelzen gut verteilen kann. Danach mit der Oberhitze oder mit dem Grill überbacken, bis die Creme braun und kross geworden ist