



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 31.10. - 06.11.2022

Bataten - Erdnuss-Gulasch

Zutaten: 200 g Lauchzwiebeln, 500 g Bataten (Süßkartoffeln), 400 g Kartoffeln, 3 EL Bratöl, 300 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, 1 Dose stückige Tomaten à 400 g, 2 gehäufte EL Erdnussmus,

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Grüne Teile zur Seite legen. Bataten und Kartoffeln schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die weißen Teile der Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Kartoffeln und Bataten mit den Lorbeerblättern und den Tomaten zufügen. Die Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Erdnusmus und 70 g ERdnüsse unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen. 2/3 der grünen Lauchzwiebeln unterrühren. Das Gulasch mit den restlichen Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreut

Süßkartoffeln Pommes

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), Salz, Öl

Die Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln. Die Süßkartoffeln dann salzen.

Man kann sie auch vor dem Backen würzen, z. B. mit Paprikapulver oder Chayennepfeffer.

Blumenkohl-Pfanne

Zutaten: ca. 500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 300 g Möhren, 2 EL Bratöl, 4 kleine Bratwürstchen, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 150 g TK Erbsen, 200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, Blumenkohl waschen, putzen, fein hacken (in einer Küchenmaschine) oder auf einer Reibe grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürstchen darin knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelwürfel und Möhren im Bratfett 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Blumenkohl und Erbsen zugeben, untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen. Bratwürstchen daruntersetzen. Alles mit Deckel etwa 15 Minuten garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Blumenkohlpfanne

Pasta mit Blumenkohl-Käse-Soße und gerösteten Haselnüssen

Zutaten: 1 Blumenkohl, 100 g Pecorino oder Parmesan, 500 ml Gemüsebrühe, 75 g Haselnüsse, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, Salz, 1-2 Msp. Chilipulver, 150 g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Prise Muskat, schwarzer Pfeffer, 400 g Penne

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Stücke schneiden, alles waschen und abtropfen lassen. Pecorino fein reiben. Gemüsebrühe aufkochen. Blumenkohl darin im geschlossenen Topf ca. 6-8 Minuten garen. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Nüsse und Knoblauch bei mittlerer Hitze sanft anschwitzen. Mit Salz und Chili würzen und zur Seite stellen. Die Hälfte der Blumenkohl-Röschen aus dem Topf nehmen, kalt abschrecken und zur Seite stellen. Sahne zum kochenden Blumenkohl geben und Masse fein pürieren. Käse unterrühren und mit dem Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals aufkochen und auf ausgeschalteter Herdplatte warm halten. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben, mit der Soße und den übrigen Blumenkohlröschen mischen und ggf. kurz erwärmen. Auf Teller geben und mit Nüssen bestreut servieren.

Omelette mit Pilzen

Zutaten: 100 g Tofu, 150 g Steinchampignons, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 30 g schwarze Oliven, 1/2 EL Butter, einige Zweige Petersilie Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Oliven vom Stein schneiden und grob hacken. Butter und etwas Tomatenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Tofu und Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten und Oliven dazugeben und kurz mitbraten. Eier angießen und kurz stocken lassen. Omelett im Ofen 15 Minuten fertig backen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Omelett in Stücke schneiden, mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.