



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 06.06. - 12.06.2022

Blumenkohl-Püree

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 100 g Frischkäse, 20 g Butter, Salz, Muskat

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Blumenkohl in kochendem Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten garen. Blumenkohl in einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben, mit zerlassener Butter und Frischkäse cremig stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Paßt als Beilage zu Fisch, Fleisch, vegetarischen Burgern u.ä.

Spaghetti mit Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und im offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käse darüber streuen.

Piperade (Tomaten-Omelett)

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.

Gedünstete Kohlrabi

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 EL Butter, Salz, Wasser, 1/2 Bund Petersilie

Kohlrabi schälen, halbieren, dann in dicke Scheiben und anschließend quer in gleichmäßige Stifte schneiden.

In der zerlassenen Butter die Stifte kurz andünsten, Salz und Wasser zufügen, den Deckel aufsetzen und das Gemüse etwa 10 Minuten gedünstet.

Petersilie waschen, trocken schleudern, Blättchen abziehen und diese fein hacken.

Wenn die Kohlrabi weich sind (aber noch mit etwas Biss), die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

Kohlrabi Pommes

Zutaten: 2 Kohlrabi, 1 TL Öl, Pommesgewürz, Paprikapulver, Currypulver

Den 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 Rohkost mit Apfel und Radieschen

Zutaten: 1 Kohlrabi, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 5 Radieschen, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, 1/2 Bund Schnittlauch, 5 Blatt Zitronenmelisse (falls vorhanden)

Kohlrabi und Apfel schälen, den Apfel auf der groben Seite der Reibe direkt in eine Schüssel raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen, dann die Kohlrabi dazuraspeln und die Sahne, Pfeffer, Salz und Zucker unterrühren.

Radieschen in Scheibchen schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen und die Zitronenmelisse (bis auf ein paar einzelne Blättchen zum Garnieren) sehr fein schneiden. Alles in die Schüssel geben und noch einmal gründlich miteinander vermischen; im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Dann mit den Zitronenmelisse-Blättchen garniert servieren.