



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 25.07. - 31.07.2022

Farfalle und Brokkoli in Gorgonzolasauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 250 g Faralle, 150 g Gorgonzola, 150 g Crème fraiche,
60 ml trockener Weißwein, 40 g Pinienkerne, schwarzer Pfeffer

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stil schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Brokkoli darin etwa 10 Minuten blanchieren. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Den Gorgonzola etwa 2 cm groß würfeln und in einer Pfanne unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen bis er sämig ist. Crème fraiche, Wein und die Pinienkerne unterrühren. Die Sauce erhitzen und kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Farfalle portionieren, die Gorgonzolasauce darüberggeben und den Brokkoli darauf

Brokkoli mit Hähnchen auf chinesische Art

Zutaten: 300 g Hähnchenbrustfilet, 2 TL Sambal Oelek, 2 EL Sojasauce, 1 kleines Stück Ingwer, 3 EL Öl, 3 EL Speisestärke, 450 g Brokkoli, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Gemüsebrühe, 50 g Crème fraiche, 2 EL Akazienhonig, 2 EL Sesam, 200 g Basmati Reis, Salz, Pfeffer

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Stärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch schälen fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Crème fraiche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Restliches Öl in den Wok geben, restliches Sambal darin kurz anrösten, Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis (nach Packungsanweisung garen) servieren.

Caprese

Zutaten: 500 g Tomaten (verschiedene Sorten mischen, falls möglich), 30 g Basilikumblätter, 1 Knoblauchzehe, 50 ml Olivenöl, 150 g Mozzarella, Salz, Pfeffer

Die Basilikumblätter waschen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls kleinhacken. Knoblauch und Basilikum mit Salz und Olivenöl vermischen und mindestens 4 Stunden abgedeckt durchziehen lassen.

Die Tomaten waschen und je nach Sorte und Größe und Laune in dünne oder dicke Scheiben schneiden, halbieren oder vierteln. Tomaten auf flachen Tellern (oder einem großen) arrangieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Auf den Tomaten anrichten und das Basilikum-Öl darüber träufeln.

Mit Baguette oder Ciabatta zum Olivenöl stippen servieren.

Salat mit Paprika, Haselnusskernen und Nussmus-Dressing

Zutaten: 200 g roter Paprika, 100 g Pflücksalat, 1 rote Zwiebel, 30 g Haselnusskerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Gewürzgurke, 50 g braunes Mandelmus, 1 EL Ketchup, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Ca. 30 g für das Dressing zur Seite legen. Restlichen Paprika in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften und dann grob hacken.

Knoblauch schälen und würfeln. Gewürzgurke kleine schneiden. Für das Dressing Knoblauch, Gewürzgurke, zur Seite gelegten Paprika, Mandelmus, Ketchup, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixbehälter geben. Alles cremig pürieren, dabei etwas Wasser zugeben, bis ein dickflüssiges Dressing entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Salat mit Dressing vermischen und mit den Haselnusskernen bestreut servieren.

D

Gulasch

Zutaten: 400 g Gulasch (je nach Wunsch Schwein/Rind/gemischt), 400 g bunter Paprika, 300 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Paprikapulver scharf, 100 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl, 500 ml Gemüsebrühe, 3 Lorbeerblätter, 1 EL Öl

Die Zwiebeln schälen und grob zerteilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika putzen, Kerne entfernen, waschen und grob zerteilen.

Das Öl in einem Bratopf erhitzen und das Fleisch portionsweise kräftig anbraten. Das Fleisch zur Seite legen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten, Paprika zufügen und leicht andünsten.

Das Tomatenmark unterheben und mit anbraten. Das Fleisch zugeben und untermischen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver untermischen. Das Mehl über das Fleisch streuen. Die Brühe angießen, Lorbeerblätter zufügen und alles ca. 45 Minuten schmoren. Zwischendurch umrühren. Die Lorbeerblätter entfernen und das Gulasch eventuell noch einmal nachwürzen.