



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.12. - 18.12.2022

Linsen-Kürbis-Eintopf

Zutaten: 500 g Hähnchenbrustfilet, 600 g Hokkaido-Kürbis, 2 rotschalige Äpfel, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 2 Zwiebeln, je 1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Koriander, 2 TL Mehl, 100 g rote Linsen, 1 TI Harissa Gewürz

Hähnchenfleisch würfeln. Kürbis in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden, entkernen, die Spalten mit Schale in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, die Viertel quer in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Fleisch in 2 Portionen in je 1 EL heißem Öl rundherum braun anbraten, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und herausnehmen.

Kürbis, Äpfel und Zwiebeln in 2 EL heißem Öl andünsten, ebenfalls mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Harissa und Koriander würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Sultanein und Linsen dazugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten zugedeckt schwach kochen lassen. Das Fleisch zum Gemüse geben, 3-4 Minuten weitergaren. Eintopf mit Salz würzig abschmecken.

Pasta mit winterlicher Kürbissauce

Zutaten: 200 g kurze Nudeln (Penne, Spirelli), 800 g Hokkaido-Kürbis, 2 TL Anissamen, 2 TL Koraiendern, 5 EL Bratöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zimt, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 10 getrocknete Datteln ohne Stein, 1/2 TL Chiliflocken, 2 EL Tomatenmark, 100 ml Glühwein, 400 g stückige Tomaten aus der Dose

Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Die Hälften in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Anis und Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin etwa 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Die Hälfte vom Anis und Koriander zugeben und ca. 2 Minuten weiter anbraten. Kürbis mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zimts würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Datteln in kleine Scheiben schneiden. Das restliche Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chiliflocken sowie den restlichen Anis und Koriander darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mit anbraten. Mit dem Glühwein ablöschen. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zimt würzen. Im offenen Topf köcheln lassen.

Die Nudeln nach Anleitung bissfest garen. Den Kürbis unter die Tomatensauce geben und erwärmen. Nudeln mit der winterlichen Kürbissauce servieren.

Kartoffel-Grünkohl-Eintopf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, ca. 700 g Grünkohl, Gemüsebrühe, 2 Mettenden, 2 Zwiebeln, 100 g durchwachsener Speck, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Grünkohl waschen, von den Rippen befreien und in Streifen schneiden. Die Kartoffeln in einen großen Topf geben, mit Gemüsebrühe bedecken. Den Grünkohl darauf geben. Die Mettenden darüber legen und den Eintopf aufkochen, dann bei milder Hitze garen bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und im ausgelassenen Speck anbraten.

Wenn der Eintopf gar ist, die Brühe abgießen und auffangen. Die Mettenden beiseite legen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, dabei so viel Brühe dazugeben, das der Eintopf eine nicht zu flüssige Konsistenz hat. Die Speck-Zwiebel-Mischung mit der Butter darunter heben. Alles salzen und kräftig pfeffern. Die Mettenden in Scheiben schneiden und unter den Eintopf mischen.

Geschmorter Grünkohl

Zutaten: ca. 1 kg Grünkohl, 4 kleine Zwiebeln, 16 Gewürznelken, 50 g Butter, Salz, Pfeffer

Die Grünkohlblätter vom Strunk abziehen, waschen und grob klein schneiden.

Zwiebeln schälen und mit je 4 Nelken spicken.

Die Butter in einem großen Topf oder einer Pfanne zerlassen. Den Grünkohl nach und nach dazugeben und einfallen lassen. Die Zwiebeln dazugeben. Das Ganze abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen. Immer wieder umrühren und darauf achten, daß der Grünkohl nicht anbrennt. Wenn der Grünkohl zu trocken erscheint, etwas Butter oder Wasser zugeben. Wenn die Zwiebeln zerfallen sind und der Grünkohl weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach Belieben den Grünkohl mit etwas Sahne verfeinern.

Variante. Etwa 100 g geräucherten Speck würfeln, in der Pfanne zerlassen, dafür einen Teil der Butter weglassen und dann den Grünkohl darin schmoren.

Feldsalat mit Birnen und Walnüssen

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 Birnen, 100 g geschälte Walnüsse, 3 EL Balsamico Essig, Honig, 1 EL Butter

Den Feldsalat waschen, zupfen und trocken schleudern und auf einem großen Teller anrichten. Die Birnen schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Birnen mit den Walnüssen darin anbraten. Auf den Feldsalat geben.

In der Pfanne den Balsamico-Essig zum Schäumen bringen und so viel Honig dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce über dem Salat verteilen und den Salat warm servieren.