



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.02. - 02.03.2025

Spitzkohl-Risotto

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, 300 g Risotto-reis, 200 ml Weißwein, 1 Spitzkohl, ca. 500 g, 70 g Parmesan, 4 Orangen

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen. Den Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und im offenen Topf unter Rühren einkochen lassen. Die Brühe zugeben, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Den Spitzkohl unter den Reis mischen und alles zusammen etwa 15 Minuten um offenen Topf köcheln lassen.

Parmesan fein reiben und unter das Risotto geben.

Die Orangen schälen, mit einem scharfen Messer filtieren. Die Filets zum Ende der Garzeit unter das Risotto heben. 5 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Spitzkohlgemüse

Zutaten: 500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 125 ml Gemüsebrühe, 200 saure Sahne, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen. Den geputzten Spitzkohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch mit einem breiten Messer zerdrücken und ebenfalls fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebel darin anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das Ganze ca. 8 Minuten bei geschlossenem Topf garen lassen. Die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die restliche Zwiebel und den Knoblauch anbraten. die Tomatenstücke, das Tomatenmark und den Thymian dazugeben, ca. 3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen fertige Dinkel-Tofu-Bratlinge und Kartoffeln.

Fenchel überbacken

Zutaten: 400 g Fenchel, 200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 100 g Mozzarella,
50 g Parmesan oder Pecorino, 100 ml Sahne, Pfeffer, Salz, 1/2 EL Gemüsebrühe
1 EL Kräuterfrischkäse

Die Fenchelknollen von den äußeren harten Blättern befreien, den Strunk abschneiden, die Knolle teilen und in einzelne Blätter zupfen (das Fenchelgrün aufheben!). Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Fenchel darin bissfest garen. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Diese am Schluss kurz dazu geben und mit garen lassen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine flache Auflaufform geben und mit etwas von der Kochbrühe begießen. Pfeffer darüber mahlen, durchgepressten Knoblauch und etwas Fenchelgrün darüber streuen, Sahne und ggf. einige Flöckchen Kräuterfrischkäse darüber geben, mit Mozzarella und Parmesan bedecken und bei 200 Grad überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Mit Baguette als Vorspeise oder mit Kartoffeln und Salat als Hauptspeise servieren.

Apfel-Zwiebel-Käse-Suppe

Zutaten: 300 g Zwiebeln, 300 g Äpfel, 1 EL Bratöl, 200 ml trockener Weißwein,
200 ml Brühe, 100 g Cheddar, 1 Bund Schnittlauch, 100 ml Sahne
Pfeffer, Salz

Zwiebeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Viertel ebenfalls 2 cm groß würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Apfelfardin unter Rühren ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Käse grob reiben. Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Den Käse in die Suppe einrühren und darin schmelzen lassen. Die Sahne zufügen und alles cremig pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit dem Schnittlauch garniert servieren. Dazu geröstete Brotwürfel servieren.

Spaghetti mit Champignons

Zutaten: 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 180 g Champignons, 200 g Spaghetti, Salz, Pfeffer,
100 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, 1 TL getrockneter Thymian, 1 EL Butter

Die Lauchzwiebeln waschen. Das Grün in feine Ringe schneiden, das Weißel fein würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Pilze zufügen und noch mal 2 Minuten dünsten. Die Brühe dazugeben und den Frischkäse einrühren, 5 Minuten kochen lassen. Die Thymianblättchen fein hacken und mit den Frühlingszwiebeln zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti mit der Soße mischen und sofort servieren.