



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.11. - 15.11.2020**

### **Möhrensuppe mit Endiviensalat**

Zutaten: 500 g Möhren, Saft einer 1/2 Zitrone, 1 Prise Salz, Cayennepfeffer, Muskat,  
750 ml Gemüsebrühe, 1/2 Kopf Endiviensalat, 5 EL Butter, 150 ml Sahne

Möhren putzen, schälen, waschen und pürieren. 3 EL Butter schmelzen, das Möhrenpüree zugeben und unter Rühren bei milder Hitze dämpfen. Zitronensaft und Gewürze zufügen und mit der Brühe auffüllen. Den Endiviensalat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Endivien Streifen in der restlichen Butter andünsten und dann in die Suppe geben. Die Suppe bei milder Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Sahne einrühren und erwärmen. Die Suppe noch einmal abschmecken.

### **Feldsalat mit lauwarmem Walnuss-Möhren-Dattel-Topping**

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, 1 EL Rapsöl, Salz,  
Pfeffer, 200 g Möhren, 2 EL Bratöl, 1/2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft,  
400 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Datteln,  
50 g Walnusshälften, 1/2 TL getrockneter Thymian

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Walnusöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Für das Topping Möhren schälen, längs vierteln oder sechsteln und schräg in ca. 4 cm lange Schnitze schneiden. 1/2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren bei hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten, Honig zugeben und mit der Brühe ablöschen. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel bissfest garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, salznen und beiseite stellen.

Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln ggf. entkernen und quer in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Thymian und Nüsse mizugeben und weitere 5 Minuten braten. 1 Minute vor Ende der Garzeit Datteln und Möhren untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, Topping daneben anrichten und ervieren.

### **Zucchini-Lachs-Päckchen**

Zutaten: etwa 400 g Zucchini, 2 Schalotten, 4 EL Olivenöl, 1 EL getrockneter Thymian, 200 g Couscous, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 150 g Feta, Pfeffer, 4 Lachsfilets (à 120 g), 2 EL Butter, Pergamentpapier, Salz

Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Zucchini zugeben und anbraten. Salzen. Thymian und Couscous dazugeben. Wasser nach Packungsangabe zugießen und garen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Feta würfeln. Tomaten und Feta unter den Couscous heben, würzen. Den Lachs abbrausen (TK Lachs vorher auftauen lassen), trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Ofen auf 180 ° C (Umluft: 160 ° C) vorheizen. Butter weich werden lassen. Vom Pergamentpapier 4 große Stücke dick mit Butter bepinseln. Je 1 Stück Lachs in die Mitte legen, Couscous-Mix daraufgeben. Das Papier über dem Fisch und seitlich fest falten. Auf ein Backblech legen und im Ofen im unteren Drittel etwa 30 Minuten backen. Päckchen herausnehmen, kurz ruhen lassen, dann öffnen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

### **Hirse-Lauch-Bratlinge**

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Porree, 5 EL Bratöl, 250 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Currypulver, Salz, Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei

Zwiebeln und Knoblauch scälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Hirse und Brühe zufügen, kurz aufkochen. Den Porree unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Hirse gar und die Brühe aufgebraucht ist. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Mehl untermischen und die Masse auf ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachquillen lassen. Dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Das Ei unter die Masse rühren. Den Backofen auf 100 ° C vorheizen. Das restliche Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Hirsemasse mit feuchten Händen 12 flache Bratlinge formen und diese nach und nach im heißen Öl je 5 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten. Fertige Bratlinge im Ofen warm halten. Bratlinge mit einem Kräuterquark servieren.

### **Lauchcremesuppe**

Zutaten: 500 g Porree, 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Mehl, 100 g Schinkenwürfel, 1 EL Ahornsirup

Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln scälen und klein würfeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Lauchringe darin dünsten. Einige Ringe beiseite legen. Kartoffelwürfel zum Porree geben und alles weiterdünsten. Brühe und Sahne angießen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Suppe dann pürieren. Wenn die Suppe nicht flüssig genug ist, etwas Brühe nachgeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin andünsten, mit Mehl bestäuben und knusprig braten. Die Zwiebelringe auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Die Schinkenwürfel in der Pfanne knusprig braten und mit Ahornsirup beträufeln. Die Suppe in Schalen oder Tellern anrichten und mit Porree, Zwiebelringen und Schinkenwürfeln garnieren und servieren.