



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 20.12. - 26.12.2021**

### **Curry Brokkoli Suppe mit Garnelen**

Zutaten: 1 Brokkoli, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch oder Sahne,  
1 EL Curry (scharf oder mild nach Geschmack),  
100 g Garnelen, 1 EL Frischkäse, 2 EL Olivenöl

Den Brokkoli von den Blättern befreien und in Stücke schneiden - der Stiel kann ebenfalls verwendet werden, nur das holzige Ende sollte abgeschnitten werden.

In einem mittelgroßen Topf 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und darin die Currymischung anbraten. Nun die Brokkolistücke dazugeben, kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.. Am Ende den Topf von der Hitze nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab gut durchmischen. Dann den Frischkäse untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls TK Garnelen verwendet werden, diese auftauen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten.

Die Suppe mit den Garnelen garniert servieren.

### **Gourmet-Rotkohl**

Zutaten: ca. 1 kg Rotkohl, 2 Zwiebeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, je 3/4 l Apfelsaft und trockenen Rotwein, ca. 200 g Preiselbeeren, 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop),  
2 EL Aceto Balsamico(Balsam-Essig), etwas gemahlener Piment und Pfeffer  
1 TL Zitronensaft

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl vierteln, Strunk entfernen, Kohlstücke in schmale Streifen schneiden. Eine ungeschälte Zwiebel mit Lorbeer und Nelke spicken. Apfelsaft, Wein, Rotkohl, gespickte Zwiebel und 2 EL Preiselbeeren in einen weiten Topf zum Kochen bringen. Kohl in etwa 30 Minuten bißfest kochen. Die zweite Zwiebel und den Apfel schälen, beides fein reiben. Rotkohl durch ein Sieb abgießen, Sud auffangen, in den Topf zurückgießen, die gespickte Zwiebel wieder zufügen. Geriebenen Apfel und Zwiebel sowie restliche Preiselbeeren, Essig, 1 Messerspitze Piment und Pfeffer einrühren. Sud bei kleiner Hitze zu einem Sirup einkochen. Zwiebel entfernen. Rotkohl in den Sirup geben und unter Rühren heiß werden lassen.

### **Rotkohlquiche**

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 125 g kalte Butter, 1 Ei, 200 g Zwiebeln , ca. 700 g Rotkohl, 2 EL Bratöl, 3 EL dunkler Balsamico Essig, 1/2 TL gemahlene Nelken, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 150 ml Gemüsebrühe, 250 g Äpfel, 2 TL Thymian, 3 EL rotes Johannesbeergelee, Pfeffer, 2 Eier, 150 g Feta, 200 g Crème fraiche, Fett für die Form, Quicheform 28 cm

Für den Teig Mehl und 1/2 TL Salz vermischen. Butter würfeln und mit dem Ei zum Mehl geben und zu einem homogenen Teig verkneten. 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Kohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in 2 mm breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Rotkohl zugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten dünsten. Mit Nelken und Kreuzkümmel würzen. Die Brühe angießen und im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel längs halbieren und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Thymian und dem Johannesbeergelee unter den Rotkohl rühren und weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Kohl kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Für den Guss Eier mit Crème fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Form fetten. Den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen ca. 1 cm hohen Rand formen. Rotkohlmischung auf den Teigboden verteilen und den Guss gleichmäßig darüber geben. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und die Quiche damit bestreuen. Ca. 45 Minuten backen. Vorm Anschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

### **Züricher Geschnetzeltes**

Zutaten: 150 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 2 Hähnchenbrustfilets á ca. 150 g, 6 EL Öl, Salz, Pfeffer, 100 ml Weißwein, 200 ml Sahne, 1 EL Speisestärke, 2 TL Zitronensaft,

150 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Hähnchenbrustfilets ) in dünne Scheiben schneiden.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch in 2 Portionen zugeben, rundherum braun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Champignons und Zwiebeln darin hellbraun anbraten, kräftig salzen und pfeffern. Mit 100 ml Weißwein, 100 ml Schlagsahne und 100 ml Wasser ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und mit dem Zitronensaft unter das Geschnetzelte rühren. Die restlichen Schlagsahne halb steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter das Geschnetzelte heben.

Dazu passen Spätzle oder Kartoffelrösti.

### **Champignon-Brokkoli-Pfanne**

Zutaten: 1 EL Öl, 300 g Brokkoli, 180 g Steinchampignons, 100 ml Sahne, 1 TL Mehl, 1/2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, auch den Stiel von der holzigen Rinde befreien und kleinschneiden. Die Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren.

Währenddessen in einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig werden lassen, dann die Pilze anbraten. Mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen ( ). Die Hälfte der Sahne zu den Pilzen geben. Den Brokkoli abgießen und unter die Pilze heben.

Mit dem Rest der Sahne das Mehl glattrühren und in die Pilzpfanne einrühren. Vom Feuer nehmen, evtl noch nachsalzen.