



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 22.04. - 28.04.2024

Spinatgratin mit Haselnußkruste

Zutaten: 500 g Spinat, Salz, geriebene Muskatnuß, 125g Magerquark, 1 Eigelb,
40 g Gorgonzola
frisch gemahlener Pfeffer, 1 Eiweiß, 10 g Butter, 25 g grob gehackte Haselnußkerne

Spinat verlesen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser mit Muskat zusammenfallen lassen. Auf einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Backofen auf 210 Grad vorheizen. Quark mit dem Eigelb verrühren und den fein zerhackten Gorgonzola unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das steif geschlagenen Eiweiß unterziehen. Auflaufform mit etwas Butter ausfetten. Abwechseln Käsecreme und Spinat in die Form füllen, mit Käsecreme abschließen. Oberste Schicht mit den Haselnüssen bestreuen. Im Backofen etwa 15-20 Minuten goldbraun überbacken.

Blattspinat in indischer Zwiebel-Joghurt-Sauce

Zutaten: 1 1/2 EL Öl, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1/2 TL Cumin, 1/2 TL Koriander,
1/2 TL Curcuma, 1/4 TL Chili, 1 gute Prise Kardamom, 1 gute Prise Zimt,
250 ml Gemüsebrühe, abgeriebene Schale von 1/4 Zitrone, 150 g Joghurt, Salz,
ca. 500 g Spinat, Salz, 1/2 EL Öl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Sauce das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin in 10 Minuten goldbraun braten, ab und zu umrühren. Cumin, Koriander, Curcuma, Chili, Kardamom und Zimt unter die Zwiebeln mischen und kurz anrösten. Gemüsebrühe unterrühren, mit Zitronenschale würzen. Die Sauce zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln. Dann in der geöffneten Pfanne 2 Minuten etwas einkochen lassen.

Die Zwiebelsauce mit Joghurt im Mixer auf höchster Stufe 1 Minute pürieren. Zurück in einen Topf geben, mit Salz abschmecken.

Den Spinat verlesen, waschen und abgetropft mit etwas Salz in einen großen Topf geben, zugedeckt bei guter Hitze in ca. 2 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, den Spinat kurz unter Rühren anbraten. Mit der Zwiebel-Joghurt-Sauce aufgießen. Das Spinatcurry zugedeckt 2 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken und mit Reis servieren.

Tip: Cumin, Koriander, Curcuma, Chili, Kardamom und Zimt können durch 2 TL Currypulver ersetzt werden.

Gratinierter Pak Choi mit Ziegenkäse

Zutaten: 500 g Pak Choi, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g schwarze Oliven, 150 g Ziegenfrischkäse, 50 g Schinkenwürfel

Pak Choi putzen und waschen. Stiele in Streifen, Grün in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pak Choi Stiele darin 3 Minuten anbraten. Pak Choi Grün und Tomaten einrühren. Würzen. Oliven eventuelle entsteinen und unterheben.

Gemüse in eine Auflaufform füllen. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen. Schinkenwürfel auf dem Gemüse verteilen. Unter dem heißen Backofengrill oder im vorgeheizten Backofen 5 - 7 Minuten gratinieren.

Wer das Gericht lieber vegetarisch mag, läßt den Schincken weg.

Pak Choi mit Mie Nudeln

Zutaten: 200 g Mie Nudeln, 400 g Pak Choi, 1 rote Paprikaschote, 4 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kokosöl, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 EL Currypaste, 1/2 TL Kurkuma, 1 TL brauner Zucker, 150 ml Kokosmilch, Saft von 1 Limette

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen, gut abtropfen lassen.

Den Pak Choi putzen, den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter lösen und waschen. Den weißen Stiel in dünne Streifen schneiden, das Grüne in breitere. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stängelansatz, Kerne und weiße Zwischenwände entfernen. Die Paprikahälften würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pak Choi-Stiele und die Paprika anbraten.

Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch ablöschen. Drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Das Grüne vom Pak Choi zugeben, untermischen und kurz ziehen lassen.

Möhrensuppe mit Grünkern

Zutaten: 350 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 TL Öl, 25 g Grünkernschrot, 400 ml Gemüsebrühe, 1/4 Bund Schnittlauch, 150 ml Sahne, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Zwiebelwürfel darin 2–3 Minuten andünsten.

Grünkern zugeben. Mit Brühe ablöschen und 25–30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Sahne in die Suppe rühren. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.