



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.01. - 30.01.2022

Fenchel Gratin mit Hackfleisch

Zutaten: etwa 500 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 400 g Hackfleisch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer,
2 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Käse (Bergkäse oder Gouda)

Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe garen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Zwiebeln im Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und braten und anschließend salzen und pfeffern. Das Tomatenmark hinzufügen und die Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Käse reiben.

Den Fenchel zusammen mit dem Hack in die Form schichten, den geriebenen Käse darüber verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Min. überbacken.

Fenchel-Risotto

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Lauchzwiebeln,
1 EL Butter, 180 g Risotto-Reis (z.B. Arborio), 100 ml Weißwein,
500 ml Gemüsebrühe, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Haselnüsse,
4 Zweige Thymian, 1 EL Öl, 1 Zitrone, 1/2 El Honig oder Agavendicksaft,

Den Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk herausschneiden und die Hälften quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Das Risotto mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

Die Aprikosen 0,5 cm groß würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nüsse und Aprikosen darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zusammen mit dem Thymian und dem Honig unterrühren und alles salzen und pfeffern.

Den Käse fein reiben. 2/3 des Käses mit Lauchzwiebeln unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aprikosen-Nuss-Topping über dem Risotto verteilen und den restlichen Käse und das Fenchelgrün darüber geben.

Romanesco mit crosser Haube

Zutaten: 2 Eier, 1 Bund Schnittlauch, 30 g Cornflakes, 1/2 TL getrocknete Chiliflocken,
1 Romanesco, Salz, 40 g Butter,

Eier anpicken und 8-10 Minuten hart kochen. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Cornflakes in einer Schüssel grob zerdrücken, Schnittlauch und Chiliflocken untermischen. Eier abschrecken, pellen, würfeln und abkühlen lassen. Romanesco putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser 8-10 Minuten kochen. Butter in einem Topf oder in einer Pfanne zerlassen. Romanesco abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Butter mischen. Eier unter die Cornflakes mischen und über den Romanesco geben.

Rote Bete-Salat

Zutaten: ca. 300 g Rote Bete, 30 g Mayonnaise, 100 g Creme fraiche, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 200 g Äpfel

Rote Bete ungeschält ca. 1 Stunde gar kochen. Wurzel und Stiele nicht entfernen, damit die Rote Bete nicht ausblutet. Nach dem Kochen die Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken, dann lässt sich die Haut gut abziehen.

Die Rote Bete dann halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mayonnaise, Crème fraiche und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Alles mit der Roten Bete zum Dressing geben und so lange verrühren, bis eine rosa Farbe entsteht. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden durchziehen lassen.

Romanesco Curry

Zutaten: 400 g Kartoffeln, 1 Romanesco, 150 g Möhren, 250 g Cherrytomaten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, etwa 4 cm Ingwer, 3 TL Currypulver, 3 EL Öl (falls vorhanden Ernussöl), 400 ml Gemüfefond oder Brühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und würfeln. Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und mit den Tomaten klein schneiden oder hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Das Öl erhitzen das Currypulver unter Rühren kurz anrösten. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fond und Kokosmilch angießen und umrühren. Das restliche Gemüse zugeben, aufkochen und dann mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Dauer hängt von der Größe der Stücke und von der Kartoffelsorte ab. Zum Abschluss nach Belieben mit Curry, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.