



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.11. - 13.11.2022

Feines Brokkolisüppchen

Zutaten: 500 g Brokkoli, 150 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 1/2 EL Olivenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Garam masala, 1/2 TL gemahlener Koriander Muskat, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, alles waschen. Stiele längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Beides separat beiseite legen. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Brokkoli und Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten, Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten im halb offenen Topf garen..

Suppe mit Garam masala, Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoliröschen zugeben und weitere ca. 8 Minuten im halb offenen Topf garen. 50 g Creme fraiche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Gewürzen abschmecken.

Suppe auf Teller verteilen, mit übriger Creme fraiche garnieren, auf Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen und mit geröstetem mit Frischkäse bestrichenem Brot servieren.

Tipp: Garam masala ist eine indische Gewürzmischung. Als Ersatz können Sie die Suppe auch mit einem milden Curry würzen

Brokkoli-Mandel-Quiche

Zutaten: 100 g Butter und Fett für die Form, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz, 500 g Brokkoli, 200 g Tomaten, 100 g Bergkäse (z. B. Greyerzer), 100 g Schlagsahne, 100 ml Milch, 3 Eier, Muskat, 50 g Mandelblättchen, Pfeffer

Für den Mürbeteig alle Zutaten (Butter, Mehl, Ei, Salz) mit 1-3 EL Wasser in einer Schüssel verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren, abgießen und abschrecken. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Teig ausrollen, die gefettete Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen.

Teig mit Brokkoli und Tomaten belegen. Bergkäse reiben und auf der Quiche verteilen.

Sahne und Milch mit den Eiern verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse auf die Quiche streuen. Im Backofen 40 - 45 Minuten auf unterer Schiene goldgelb backen

Pak-Choi mit Äpfeln

Zutaten: 500 g Pak-Choi, 100 g Zwiebeln, 100 g Äpfel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl, 1 TL getrockneter Salbei, 1 TL Salz, 1/8 l Gemüsebrühe, 2 EL Sesamsamen, 1 EL Zitronensaft

Pak-Choi in einzelne Blätter zerlegen, den Kohl waschen und abtropfen lassen. Die dicken Blattrippen herausschneiden und in etwa 2 cm breite Stücke, die Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Apfelveiertel quer in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Das Öl in einem flachen Topf mit großem Durchmesser erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Den Knoblauch mit den Pak-Choi-Rippen zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Pak-Choi-Streifen und die Apfelscheiben untermischen und mit dem Salbei und dem Salz würzen. Ein wenig Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze im offenen Topf knapp 10 Minuten dünsten. Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, noch etwas Brühe angießen, damit der Kohl nicht anbrennt. Der Pak-Choi sollte weich, aber noch knackig sein. Eine kleine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen und den Sesamsamen darin unter ständigem Rühren goldgelb rösten bis er nußartig duftet. Den Zitronensaft unter den Pak-Choi rühren und das Gemüse mit dem Sesam bestreuen.

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 Schinken weg.

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, Salz

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Walnussöl, 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 mzugeben 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 servieren.