



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.01. - 23.01.2022

Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

Zutaten: 1 Butternut-Kürbis, 250 g säuerliche Äpfel, 100 g Zwiebeln, 3 EL Butter, 1/2 TL Currypulver, 40 g Mehl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Orange, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Petersilie, 4 EL Crème fraiche

Den Kürbis vierteln, faseriges Gewebe und Kerne entfernen, Viertel schälen und 1,5 cm groß würfeln. Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem große Topf zerlassen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currypulver zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. 15 -20 Minuten im geschlossenen Topf auf mittlerer Hitze kochen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Orangensaft und Schalenabrieb zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit je 1 EL Crème fraiche und gehackten Petersilienblättern servieren

Kohlrabigratin mit Gorgonzola

Zutaten: 1/2 TL Butter, etwa 2-3 Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 100 g Joghurt, 50 g Creme fraiche, 1 Ei, etwa 100 g Gorgonzola, 1 Ei Petersilie

Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Kohlrabi mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Kohlrabi dachziegelartig in die Form schichten, leicht salzen und pfeffern. Joghurt, Sauerrahm und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Soße über die Kohlrabi gießen. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und über die Kohlrabi verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Mit Petersilie garniert servieren.

Bunte Kohlrabipfanne mit Hackfleisch

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, 150 g Möhren, 1 EL Öl, 150 g Hackfleisch(halb+halb), Salz, weißer Pfeffer, Paprikapulver, 1/8 Gemüsebrühe, 150 g TK Erbsen (falls vorhanden), 1 EL Schmand oder creme fraiche, 1/2 TL Aceto balsamico

Zwiebel schälen und würfeln. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die zarten Herzblättchen beiseite legen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Zwiebel darin kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Kohlrabi und Möhren in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Dann die Erbsen dazugeben und weitere 7 Minuten mitschmoren, danach sollte das Gemüse bissfest gar sein.

Die Kohlrabi-Herzblättchen hacken. Creme fraiche und Aceto balsamico unter das Gemüse rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kohlrabiblättchen garnieren.

Dazu reichen Sie am besten Kartoffelpüree.

Spaghetti mit Butternutkürbis

Zutaten: ca. 500 g Butternutkürbis, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 1 Ramiro, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Kapern, 50 g Parmesan, 250 g Spaghetti, Chiliflocken

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butternusskürbis in 2 - 3 cm große Stücke schneiden, er muss nicht geschält werden. In eine Auflaufform geben, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Ca. 20 min. backen.

Währenddessen Kochwasser für Spaghetti aufsetzen.

Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ramiro waschen und putzen und in kleine würfel schneiden. Eingelegte Tomaten klein würfeln. Die Kapern etwa 5 Minuten in lauwarmes Wasser einlegen, damit sie etwas Salz verlieren. Parmesan reiben.

Eine große Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze dünsten, aber nicht bräunen. Ramiowürfel und Tomaten dazugeben und mitdünsten. Zuletzt die Kapern abtropfen lassen und hinzufügen.

Wenn das Wasser kocht, die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.

Dabei aber unbedingt darauf achten, dass die Nudeln nicht vor dem Kürbis fertig werden.

Die Spaghetti mit einer Nudelzange o. Ä. aus dem Kochwasser heben und direkt in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben. Bitte nicht abgießen, denn das an den Nudeln haftende Kochwasser macht die Soße sämig. Ggf. noch etwas Nudelwasser hinzufügen und alles umrühren. Schließlich die gebackenen Kürbiswürfel und Parmesan zufügen und unterrühren. Sofort servieren.