



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.06. - 18.06.2023

Zucchini-Bällchen in Currysauce

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Currypulver, 1 EL Olivenöl, 200 g Zucchini, einige Basilikumblätter, 80 g Haferflocken fein, 40 g Parmesan oder Pecorino, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 10 g Butter, 150 g Crème fraîche, 1 EL Senf

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit 1 TL Currypulver anbraten.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Zucchini waschen, putzen und grob reiben. Basilikum waschen und fein hacken. Beides mit den Zwiebelringen und Haferflocken in einer Schüssel vermischen. Käse reiben, zu den Zucchini geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen, zu der Masse geben und alles gut verrühren.

Mit leicht angefeuchteten Händen Bällchen formen und auf das Backblech setzen. Im Ofen 20 - 25 Minuten goldbraun backen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen, das restliche Currypulver, Crème fraîche und Senf einrühren. Salzen, pfeffern und 5 Minuten bei niedriger Hitze erwärmen.

Die Bällchen aus dem Ofen nehmen und mit der Currysauce servieren.

Zucchini-Küchlein

Zutaten: 250 g Zucchini, 3 Scheiben (etwa 250 g) TK Blätterteig, 1 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 4 Stiele Basilikum

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft) vorheizen. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwas antauen lassen.

Zucchini waschen, putzen, längs in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Den Ziegenfrischkäse mit dem Knoblauch und der Hälfte des Parmesans in einer Schüssel vermengen und auf die Blätterteigscheiben streichen. Die Zucchini darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen und mit Öl beträufeln. Die Küchlein im Backofen 15 Minuten knusprig backen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Küchlein mit Basilikum und etwas Pfeffer bestreut servieren.

Chinakohl orientalis

Zutaten: 1 Chinakohl, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten,
50 g Rosinen, 3 TL Cashewbruch, 150 g Kräuterfrischkäse, 1 TL Curry,
1 TL Tomatenmark

Den Chinakohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zufügen und anschwitzen. Den Chinakohl dazugeben und gar schmoren. Tomaten waschen und klein würfeln und mit in die Pfanne geben. Tomatenmark und Curry jeweils einzeln unterrühren. Dann den Frischkäse sehr gut unterrühren. Rosinen und Cashewnüsse dazugeben, umrühren. Mit Reis, Bulgur oder Couscous servieren.

Chinakohl-Nudel-Pfanne

Zutaten: 1 Chinakohl, 200 g Möhren, 200 g Bandnudeln, 2 Lauchzwiebeln, 100 g Schinken,
1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Pfeffer, Salz, 1 Msp Sambal Oelek

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit Sojasoße und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Salat mit Gurke, Melone, Tomate

Zutaten: 1 kleine Gurke, 250 g Wassermelone, 2 Tomaten, 100 g Feta, 3 EL Balsamico,
1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Lauchzwiebeln

Gurke und Tomaten waschen. Wassermelone schälen und Kerne entfernen. Lauchzwiebeln putzen, waschen. Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Die Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren und abschmecken. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Tzatziki (Joghurt mit Gurke)

Zutaten: 1/2 Salatgurke, Salz, 2 Knoblauchzehen, 250 g Joghurt (griechischer Joghurt oder halb herkömmlicher Joghurt und halb Sahnequark), 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Die Gurke waschen, schälen, feinschneiden und mit Salz bestreuen. Die Gurke 15 Minuten stehen lassen, um ihr das Wasser zu entziehen. Die Salatgurke ausdrücken.

Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse zermusen. Den Knoblauch in den Joghurt geben. Das Ganze mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren. Die Gurke untermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Kalt servieren.