



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 26:08: - 01:09:2019

Flammkuchen mit Zucchini

Zutaten: 250 g Vollkornmehl, 1 Eigelb, 3 EL Öl, 1 TL Salz, 120 ml Wasser, 300 g Zucchini, 100 g Gorgonzola, 200 g Crème fraiche, Salz, Pfeffer, 50 g Rucola, 1 EL Olivenöl

Das Mehl mit dem Eigelb, Öl, Salz und Wasser verkneten. Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur etw 30 Minuten ruhen lassen.
Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel der Länge nach in Streifen schneiden. Gorgonzola und Crème fraiche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Teig in 2 Portionen teilen und jeweils hauchdünn auf einem Backpapier ausrollen. Mit der Käsecreme bestreichen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen.
Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Ü C Umluft auf der mittleren Schiene nacheinander jeweils ca. 15 Minuten backen.
Rucola putzen und waschen. Rucola auf die Flammkuchen verteilen und etwas Olivenöl darüber geben. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Reisgratin mit Zucchini

Zutaten: 200 g Naturreis, Salz, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 400 g Zucchini, 200 g Tomaten 1 TL zerdrückte Korianderkörner, schwarzer Pfeffer, 1 TL frischer Oregano oder 1/2 TL getrockneter, 100 g schwarze Oliven, 4 EL Sonnenblumenkerne, Fett für die Form, 100 g geriebener Edamer oder mittelalter Gouda

Den Reis in 1/2 l kochendes Wasser geben und in etwa 40 Minuten ausquellen lassen.
Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.
Die Zucchini längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Mit den Zwiebeln dünsten.
Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, unter die Zucchini mischen und 1-2-Minuten weiterdünsten. Mit dem Koriander, Salz, Pfeffer und dem Oregano kräftig würzen.
Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
Den Reis mit dem Gemüse mischen, die Oliven und die Sonnenblumenkerne dazugeben und die Masse abschmecken. Eine Auflaufform fetten, die Masse hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Variante: Anstelle von Naturreis können Sie auch Langkornreis oder Wildreismischung verwenden.

Blumenkohl-Salat

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 rote Zwiebel, 250 g Tomaten, je 1/2 Bund Minze und Petersilie, 150 g Feta, 1 Zitrone, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig, Harissa Gewürz

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Die Röschen reiskorngroß zerteilen (am besten mit einer Küchenmaschine). Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Kräuter waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Feta würfeln. Alles miteinander vermischen. Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig und Harissa Gewürz abschmecken. Dressing auf den Salat träufeln. Den Salat durchziehen lassen. Als Beilage zu Fleisch oder gebratenem Tofu, Dinkelburgern o.ä.

Nudeln mit Blumenkohl in Senfbutter

Zutaten: 1/2 Tasse Butter (wahlweise auch Oliven- oder Sojaöl), 3 EL Dijon-Senf, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Petersilie, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Tassen Blumenkohl (in kleine Röschengeschnitten), 750 g Bandnudeln

Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Die weiche Butter mit dem Senf mischen.

Knoblauch schälen, schneiden und im Mörser mit einer großen Prise Salz zerstampfen (oder eine Knoblauchpresse benutzen). Gehackte Petersilie und fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und noch ein wenig weiterstoßen, damit sich das Aroma entfaltet. Mischung mit Pfeffer würzen und unter die Butter mengen.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit einem TL Salz und einem EL Öl zum Kochen bringen. Nudeln in das kochende Wasser geben. Mit frischen Nudeln Blumenkohl gleich mit hineingeben, sonst erst in den letzten zwei Minuten.

Sobald sie gar sind, in einen Durchschlag gießen, dann Nudeln und Blumenkohl in eine große Pfanne geben, wobei ruhig noch etwas Wasser mit hineinröpfeln kann.

Die vorbereitete Butter hinzufügen und bei mäßiger Hitze Nudeln und Gemüse darin schwenken, bis alles überall gleichmäßig bedeckt ist. Dabei die Hitze so niedrig halten, daß die Butter keine Blasen schlägt oder brät - das verändert das Aroma.

Variante: ggf. Blumenkohlröschen bißfest vorkochen und erst in der Pfanne zu den Nudeln geben.

Piperade (Tomaten-Omelett)

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 400 g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, 4 Eier, 25 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 4 dünne Scheiben Schinken

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, fein würfeln. Tomaten einritzen und 30 Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten abschrecken, häuten, halbieren, entkern und würfeln. Zwiebel im heißen Öl glasig dünsten, Paprika dazugeben, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Eier mit einem Schneebesen aufschlagen, würzen und Mineralwasser einrühren. Tomatenmasse in einer beschichteten Pfanne verteilen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier einrühren und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Einmal wenden, fertig backen. Omelett in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und evt. mit Petersilie bestreuen. Piperade mit Schinken servieren.

Dieses Omelett kann man natürlich auch ohne Schinken zubereiten, es schmeckt auch vegetarisch oder mit Sardellen serviert.