



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.05. - 30.05.21

Brokkoli-Strudel

Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 100 g Kochschinken oder Wachholderschinken,
1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal, 2 Eier, 100 ml Crème fraîche,
50 g geriebener Käse

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln und den Schinken in kleine Stückchen schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt und der Teig nicht durch "Überfüllung" reißt.

Eier, Crème fraîche und den Gratinkäse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Brokkoli-Mischung verteilen (es darf viel Flüssigkeit auf dem Blätterteig sein, sobald es aber das ganze Blech überschwemmt, lieber etwas von der Ei-Mischung weglassen!).

Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 min. bei 200°C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.

Farfalle und Brokkoli in Gorgonzolasauce

Zutaten: 500 g Brokkoli, 250 g Farfalle, 150 g Gorgonzola, 150 g Crème fraîche,
60 ml trockener Weißwein, 40 g Pinienkerne, schwarzer Pfeffer

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Brokkoli darin etwa 10 Minuten blanchieren. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Farfalle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Den Gorgonzola etwa 2 cm groß würfeln und in einer Pfanne unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen bis er sämig ist. Crème fraîche, Wein und die Pinienkerne unterrühren. Die Sauce erhitzen und kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Farfalle portionieren, die Gorgonzolasauce darübergerben und den Brokkoli darauf verteilen.

Zucchini gratin mit Fisch

Zutaten: 2 EL Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 2 EL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300 g Zucchini, 2 Fischfilet à 150 g, 1/2 EL Mehl, (Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch), 50 g Semmelbrösel, 1/2 Bund Dill

1 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Brühe und Milch einrühren und unter Rühren aufkochen. Sauce mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 ° C) vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und in ähnlich dicke Scheiben schneiden.

Kartoffel- und Zucchinischnitten dachziegelartig in die Form schichten, salzen und pfeffern. Die Senfsauce darübergießen. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, daraufsetzen. Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen mischen, auf dem Fisch verteilen. Den Auflauf im Ofen etwa 25 Minuten backen. Dill waschen, Spitzen abzupfen, grob hacken und auf den Auflauf streuen.

Zucchini cremesuppe mit gerösteten Bohnen

Zutaten: 3 Schalotten oder 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Zucchini, 4 Zweige Thymian, 200 g weiße Bohnen aus der Dose, 3 EL Bratöl, Salz, 200 g Kartoffeln, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 1/2 EL Olivenöl

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Schalotten/Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und etwa 2 cm groß würfeln.

Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit den Bohnen, 3 EL Bratöl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 20 Minuten backen.

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das restliche Bratöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zucchini zufügen und ca. 5 Minuten bei hoher Hitze anbraten, so dass sie leicht angebräunt sind. Kartoffeln zufügen und mit anbraten. Mit Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und zur Suppe geben. Suppe mit Salz und Olivenöl abschmecken. Die Suppe auf Teller portionieren, die gerösteten Bohnen darauf verteilen.

Zucchini salat

Zutaten: 200 g Zucchini, Saft einer 1/2 Limette oder Zitrone, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan

Parmesan in feine Scheibchen hobeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, längs in feine Scheiben hobeln, auf einem Teller anrichten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch bestreuen, dann Saft und Öl darüber träufeln und mit Parmesan bestreuen.

Als Vorspeise mit Olivenbrot oder Ciabatta servieren.