



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 14.06. - 20.06.21

Brokkoli-Flan mit Blauschimmelkäse vom Blech

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 150 g Gorgonzola oder Roquefort, 4 Eier, 100 g Creme fraiche, 250 ml Milch, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/2 TL getrockneter Oregano, 1 Zitrone, 1 Prise Muskat, schwarzer Pfeffer, Backpapier

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad vorheizen). Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli so darauf verteilen, dass er noch gut zusammenliegt. Käse mit einer Gabel zerbröseln oder klein würfeln und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Eier mit Creme fraiche und Milch mit einem Schneebesen verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Kräuter kalt abbrausen, trocken schüttern, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Kräuter und Zitronenschale zur Eier-Milch-Masse geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse zwischen dem Brokkoli auf dem Blech gießen und ca. 35 - 45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Thaicurry mit Tofu und Reis

Zutaten: 200 g Tofu, 2 EL Sojasauce, 125 g Jasmin- oder Basmatireis, 300 g Möhren, 300 g Brokkoli, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Rohrzucker, 1 TL Currypulver

Tofu mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 2 x 2 große Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und den Tofu darin ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Tofu herausnehmen und abkühlen lassen. Reis in doppelter Menge Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen die Möhren waschen, schälen, Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, dicken Stiel schälen, längs halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, alles waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Das Currypulver zufügen und braten bis es duftet. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zufügen, alles zum Kochen bringen. Brokkoli und Möhren zufügen und etwa 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Zucker und Tofu unterrühren und Curry mit Salz abschmecken. Curry mit Reis servieren.

Weißkohl mit Spätzle

Zutaten: 500 g Weißkohl, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote (rot oder gelb), 1/2 EL Zucker, 1/2 EL Essig, 50 ml Wasser, 300 g Spätzle
1 EL geriebener Käse

Weißkohl von den Außenblättern entfernen, vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den gewürfelten Speck anbraten, Zucker zugeben und die Zwiebel darin kurz durchbraten. Mit dem ; Essig abschrecken. Kraut und Paprikaschote dazugeben. Das Wasser angießen dann alles in ca. 20 Min. und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und unter den Weißkohl mischen. Mit dem Käse bestreuen.

Weißkohlsalat mit Erdnüssen

Zutaten: 500 g Weißkohl, 200 g Möhren, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, Pfeffer, 100 g Mayonnaise, 100 g Crème fraiche, 1 TL scharfer Senf, 100 g gesalzene Erdnüsse, Zitronensaft

Den Kohl von den äußeren Blättern entfernen, waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Spalten in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und grob reiben.. Weißkohl und Möhren mit Salz und Zucker mit den Händen kräftig verkneten. Salat pfeffern. Den Salat mit der Mayonnaise, Crème fraiche und Senf verrühren Den Salat zugedeckt kühlen.
Vor dem Servieren die Erdnüsse hacken. Den Salat mischen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Nüsse unterheben..

Spitzkohl in Wein-Sahne-Sauce

Zutaten: 1 Spitzkohl, 2 EL Öl, 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Koriander, 1/2 TL getrockneter Thymian, 1/8 l trockener Weißwein, 1/8 l Wasser, 1 Bund Petersilie, 1/8 l Sahne, 1 TL Apfeldicksaft oder Agavendicksaft

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel kurz überbrausen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen, flachen, feuerfesten Form mit Deckel auf der Herdplatte erhitzen. Die Kohlviertel darin wenden, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in die Form legen und mit dem Salz und den Gewürzen bestreuen. Den Wein mit dem Wasser mischen und über den Kohl gießen. Den Spitzkohl zugedeckt - notfalls die Form mit Alufolie verschließen - in etwa 35 Minuten auf der zweiten Schiene von oben im Backofen garen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken.
Die Dünstflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen. Den Kohl im abgeschalteten Backofen warm halten. Die Flüssigkeit im Topf mit der Sahne verrühren, aufkochen lassen und mit dem Apfeldicksaft abrunden. Die Sahnesauce über den Spitzkohl gießen und die Petersilie darübergießen.

Spitzkohlpfanne

Zutaten: 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, 2-3 Lauchzwiebeln, 2 EL Öl, 1 TL Currypulver, 1 TL Sojasauce, Salz, weißer Pfeffer, 100 g Creme fraiche

Spitzkohl halbieren, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren abbürsten oder dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, das Grün kleinschneiden und von der Zwiebel die äußere Schale abziehen, die Zwiebel dann würfeln.
Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Das übrige Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Minuten bißfest garen. Das Gemüse mit Curry, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Creme fraiche unterrühren. Dazu paßt Vollkornreis.