



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 21.06. - 27.06.21**

### **Blumenkohl-Linsen-Curry-Suppe mit Chapatis**

Zutaten: 125 g Weizenmehl Type 1050, Salz, 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel, 30 g Butter oder Margarine 1 l Gemüsebrühe, 200 g rote Linsen  
200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 walnussgroße Stück Ingwer,  
400 g Blumenkohl, 30 g Butter oder Margarine, 3 TL mildes Currypulver,  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL Zimt, 60 g Tomatenmark, 100 g TK Erbsen, 400 ml Kokosmilch (Dose)

Für die Chapatis Mehl, 1/2 TL Salz, Kreuzkümmel, Butter und 70 ml Kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers zu einem weichen Teig verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen. Ingwer schälen und fein reiben. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen. Den Knoblauch dazu pressen und den Ingwer dazugeben. Curry, Kreuzkümmel und Zimt zugeben und alles unter Rühren kurz anbraten. Tomatenmark zugeben, weitere 1-2 Minuten anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen und den Blumenkohl zur Suppe geben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Erbsen und Kokosmilch zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und auf ausgeschalteter Herdplatte im geschlossenen Topf durchziehen lassen., bis die Chapatis fertig sind.

Chapatiteig in 8 Teile portionieren und zu Kugeln formen. Kugeln auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz auf 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Teigfladen in der trockenen Pfanne nacheinander von beiden Seiten je 1 Minute goldbraun backen. Fertige Chapatis nach und nach auf ein Geschirrtuch stapeln und immer mit diesem abdecken. Chapatis zur Suppe

### **Chinakohl-Eiersalat**

Zutaten: 500 g Chinakohl, 1/2 l Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 2 EL Mayonnaise,  
1 EL geriebener Meerrettich, Meersalz, Honig, Essig, 4 hartgekochte Eier

Chinakohl in Streifen schneiden, in der Gemüsebrühe aufkochen und abtropfen lassen. 4 EL warme Brühe mit Frischkäse, Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Honig und Essig abschmecken.

Kohlstreifen mit der Salatsoße und den grob gewürfelten Eiern mischen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

### **Chinakohl süßsauer**

Zutaten: 500 g Chinakohl, 1 frische rote Chilischote, 4 EL Öl, Salz, 2 EL brauner Zucker, 5 EL Gemüsebrühe, 3 EL Sojasauce, 2 EL Weißweinessig, 1-2 TL Sesamöl

Chinakohl zerteilen, putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

Den Wok erhitzen, Öl hineingeben. 2-3 Prisen Salz und Zucker darin unter Rühren auflösen, bis der Zucker goldbraun ist. Kohl und Chilie gut untermischen und ca. 3 Minuten unter Rühren braten. Brühe, Sojasauce und Essig untermischen. Kohl zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten. Mit Sesamöl beträufelt servieren.

Dazu schmecken Nudeln oder Reis.

### **Pasta Napoli**

Zutaten: 300 g Penne, Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL Honig, 1/2 Bund Basilikum, 50 g Parmesan  
500 g stückige Tomaten aus der Dose

Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile klein würfeln, grüne in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

Die gewürfelten Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomaten zugeben und in 3-4 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen hacken. Die Tomatensauce mit Nudeln, Lauchzwiebeln und gehacktem Basilikum mischen. Käse reiben. Die Pasta mit Basilikum garnieren. Den Parmesan dazureichen.

Alternative: 500 g Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne entfernen und die Tomaten klein würfeln. Diese anstelle der Dosentomaten verwenden.

### **Blumenkohlaufauf mit Kruste**

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1 Blumenkohl, 200 g Möhren, 300 ml Gemüsebrühe, 3 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Bratolivenöl, 100 g TK Erbsen, 150 g Frischkäse, 2 TL getrockneter Rosmarin, Pfeffer, 100 g Bergkäse, 50 g Walnusshälften, 40 g geschrotete Leinsamen,

Kartoffeln schälen, quer halbieren und in Salzwasser etwa 15-20 Minuten garen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Blumenkohl putzen, in daumengroße Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen, je nach Größe eventuell halbieren und quer in etwa 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und Blumenkohl und Möhren darin im geschlossenen Topf etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Die TK Erbsen zu Blumenkohl und Möhren zufügen und alles weitere 3 Minuten garen. Das Gemüse in eine Sieb abgießen, dabei etwa 150 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse zurück in den Topf geben und mit Kochwasser, Frischkäse, Rosmarin, Zwiebeln und Knoblauch mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Gemüse mischen.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Für die Kruste Bergkäse grob reiben, Walnüsse mittelgrob hacken. Käse, Nüsse, Leinsamen 1/4 TL Salz und das restliche Öl in eine Schüssel vermischen.

Kartoffeln etwa 1,5 - 2 cm groß würfeln. Kartoffeln mit dem Gemüse vermischen, mit Salz und Pfeffer falls nötig nachwürzen und in einer Auflaufform verteilen. Die Nuss-Käse-Mischung gleichmäßig darüber verteilen und den Auflauf etwa 15 Minuten knusprig backen.