



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.06. - 04.07.21**

### **Fenchel in Senf-Dill-Sauce**

Zutaten: 400 g Fenchel, 1,25 l Gemüsebrühe, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratöl, 3 Nelken, 1 EL Mehl, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill oder tiefgefrorenen Dill, 1 Zitrone, 2 TL Dijonsenf, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, Putzen, je nach Größe längs sechsteln oder achtern. Strunk etwas herausschneiden. Fenchel in der Brühe bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 - 20 Minuten garen. Fenchel abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Nelken darin 1 - 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der restlichen Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren einkochen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauce mit Senf, der Hälfte des Schalabriebs und des Saftes, Muskat, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills würzen. Die Neleken entfernen. Fenchel zur Sauce geben und erwärmen. Den Fenchel mit dem restlichen Dill garniert serviert.

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch, Bratwurst, Bratfisch oder Tofu und ein Püree aus Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis (oder einer Mischung aus allem).

### **Geschmorter Fenchel mit Tomaten**

Zutaten: 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ca. 600 g Fenchel, Salz, 150 ml Gemüsebrühe, 250 g Tomaten (oder geschälte Tomaten aus der Dose), Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Fenchel waschen, putzen und in Achtel schneiden.

Butter und Olivenöl in einem schweren, flachen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin in 5 Minuten glasig dünsten. Fenchel dazugeben, mit Salz würzen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten im eigenen Saft schmoren, ab und zu umrühren, der Fenchel und die Zwiebel sollen leicht bräunen, dürfen aber nicht am Torfboden ankleben. Brühe unterrühren und das Gemüse noch 3 Minuten dünsten.

Frische Tomaten überbrühen, enthäuten und in kleine Stücke schneiden.

Tomaten unter das Fenchelgemüse rühren, pfeffern und zugedeckt 5 Minuten leicht köcheln lassen. Der Fenchel soll von einer dicken Soße umgeben sein.

## **Wirsinggemüse mit Kartoffelpüree und Paprika-Zwiebeln**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Salz, 300-350 ml Milch, 40 g Butter., 1 kg Wirsing, 120 g Zwiebeln, 40 g Butter, 1 EL Olivenöl, 200 g Crème fraiche, schwarzer Pfeffer, Muskat, 400 g Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver edelsüss

Für das Püree Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20-30 Minuten in Salzwasser weich kochen. Inzwischen für das Gemüse den Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in ; einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Wirsing zugeben, mit 250 ml heißem Wasser ablöschen und ca. 15-20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen für die Paprika-Zwiebeln Zwiebeln schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für das Püree Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Milch erhitzen, Butter darin schmelzen lassen, mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse schlagen und das Püree mit Salz pikant abschmecken.

Crème fraiche ins Gemüse rühren und würzig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Zwiebeln Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Wirsing und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Zwiebeln übers Püree geben und servieren.

## **Wirsing-Linsen-Auflauf**

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ca. 200 g Paprika oder Paprika Mix, 300 g stückige Tomaten (Dose), 2 EL Öl, 200 g Tellerlinsen, 3 EL flüssiger Honig, 1 1/2 TL Paprikapulver edelsüss, 450 ml Gemüsebrühe, 500 g Wirsing, Salz 200g Crème fraiche, Pfeffer, 50 g Tomatenmark, 1EL Speisestärke, 150 g Feta

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Linsen, Paprikawürfel, Tomaten, Honig und Paprikapulver zufügen. 200 ml Brühe zugeben. Ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze garen.

Wirsing putzen und in Blätter teilen, untere dicke Blattrippen abschneiden, Blätter waschen. Blätter portionsweise in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Rausnehmen und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Die Hälfte der Crème fraiche unter das Linsenragout rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform fetten. Wirsingblätter und Linsenragout abwechselnd darin einschichten, mit einer Schicht Wirsing enden.

Restliche Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Tomatenmark und restlicher Crème fraiche verrühren. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, zugen und einmal aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Auflauf gießen. Feta mit einer Gabe fein zerbröseln und darüberstreuen. Ca. 25 - 30 Minuten überbacken.

Variante: Die Dosentomaten durch 300 g frische Tomaten ersetzen. Diese mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten grob würfeln,