



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 02.08. - 08.08.2021

Weißkohl Rahmgemüse

Zutaten: 1 Weißkohl, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Bratöl, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Weißkohl darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hin und wieder umrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Tomaten ebenfalls untermischen. Alles weitere 5 Minuten anbraten. Die Brühe zugießen und im offenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und etwa 1 TL Schale fein abreiben, 2 - 3 EL Saft auspressen und beides zum Kohl geben. Die Sahne zum Weißkohl geben, kurz aufkochen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
Dazu schmecken Schupfnudeln aus dem Kühlregal.

Weißkohl geschichtet mit Gehacktes

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 2 Zwiebeln, 500 g Gehacktes (Lamm oder Rind/Schwein gemischt) 50 g Pinienkerne, 50 g Rosinen, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Weißkohl vierteln, äußere Blätter und den Strunk entfernen. Weißkohl in kochendes Salzwasser geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Weißkohl herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
Rosinen und Pinienkerne hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anschwitzen. Rosinen, Pinienkerne und alle Gewürze dazugeben. Kurz andünsten, dann das Hackfleisch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Sahne und so viel Wasser zufügen, dass alles bedeckt ist, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten offen köcheln lassen. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Den Weißkohl in Blätter zerteilen. Eine Auflaufform einbuttern. 1/3 des Weißkohls in die Auflaufform geben. Die Hälfte des Gehacktes mit der Flüssigkeit darauf verteilen, dann wieder eine Lage Weißkohl darüber geben, eine Lage Gehacktes und zum Schluss mit dem restlichen Weißkohl abdecken. Butter in Flöckchen darüber verteilen. Alles noch einmal salzen.
Die Form mit Alufolie abdecken und den Auflauf ca. 45 Minuten garen.
Entdecken Sie unser 1 für 4 - Papier von Compostella als Ersatz für Alufolie.

Brokkolisalat

Zutaten: ca. 500 g Brokkoli, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 150 g Joghurt, 100 g cremefraiche, 2 EL Obstessig, Saft von 1/2 Zitrone, Honig, 1 TL Curry, Meersalz, Pfeffer, 1 hartgekochtes, feingehacktes Ei, 1 Bund Schnittlauch, frisch geriebener Ingwer

Brokkoli in kleine Röschen teilen und in der Gemüsebrühe zugedeckt 5-10- Minuten dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen (der Brokkoli kann für diesen Salat auch roh verwendet werden). Frühlingszwiebeln in hauchdünne Streifen schneiden (ersatzweise eine Zwiebel schälen und fein hacken). Joghurt, Zwiebel, Creme fraiche, Obstessig, Zitronensaft, Honig verrühren und kräftig würzen. Brokkoli vorsichtig mit dem Dressing vermischen, mit Ei und Schnittlauch bestreuen. Zuletzt mit etwas Ingwer würzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Brokkoli mit Kurkuma-Cashewkern-Reis und Zitronenbutter

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 Zitrone, 2 EL Bratöl, 2 TL Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 300 g Basmatireis, 60 g Sultaninen, 100 g Cashewkerne, Salz, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 kg Brokkoli

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkern und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler zwei ca. 10 cm lange Streifen abschälen. Rest der Schale fein abreiben. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Chili darin ca. 1 Minute anschwitzen. Kurkuma zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Reis in einem Sieb kalt abspülen und mit Sultaninen und Zitronenschalen-Streifen in einen Topf geben. Mit Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze garen, vom Herd nehmen und nachquellen lassen. Zitronenschalen herausnehmen.

Inzwischen Cashewkerne grob hacken. Für die Zitronenbutter Knoblauch schälen, Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Knoblauch dazu pressen, ca. 1 Minute anschwitzen, Zitronenschalabrieb zugeben, gut verrühren und warm halten. Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Alles waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten bissfest blanchieren. Im Sieb abtropfen lassen.

2/3 der Cashewkerne unter den Reis mischen, mit Salz abschmecken und auf Teller geben.

Brokkoliröschen darauf anrichten und mit Zitronenbutter beträufeln. Mit restlichen Cashewkernen bestreut servieren.

Griechischer Tomatensalat

Zutaten: 400 g Tomaten, 1 Bund Lauchzwiebel, 10 Kalamata Oliven ohne Stein, 150 g Feta, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 TL Senf, 1/2 EL Zucker, Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Feta und Oliven würfeln.

Öl, Essig, Senf, Zucker, Pfeffer und Salz zu einer Salatsauce verrühren.

Tomaten, Oliven, Feta und Lauchzwiebeln mit der Sauce durchmengen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen