



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.12. - 15.12.2024

Nudeln mit Linsen und Zucchini

Zutaten: 200 g Belugalinsen, 500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone,
400 g Nudeln (Linguine, dickere Spaghetti, Makkaroni), Salz, 2 EL Olivenöl,
200 g Frischkäse, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver,

Linsen in einem großen Topf nach Packungsanweisung bissfest garen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und diese in ca. 3 mm dicke Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, Zitronensaft auspressen. Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichendem Salzwasser garen und abgießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin ca. 4 Minuten unter Rühren bei hoher Hitze goldbraun braten. Knoblauch dazugeben. 1 Minute mitbraten und mit Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten einkochen. Mit Salz und Zitronenschale abschmecken. Nudeln und Linsen abgießen, dabei 3-4 EL Nudelkochwasser auffangen. Alles in einem Topf mit dem Frischkäse vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen-Pasta-Mischung auf Teller geben, Zucchini darauf anrichten und mit Chilipulver garniert servieren.

Zucchinitarte

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 1 Ei, 125 g Butter, ca. 500 g Zucchini, 1-2 Möhren,
150 g Gouda oder Bergkäse, Salz, Pfeffer, Butter für die Form, 200 ml Sahne,
2 Eier, 1 Knoblauchzehe

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. Salz, Ei und die Butter in Flöckchen darin verteilen. Rasch zu einem glatten Teig kneten. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 20-30 Minuten kalt stellen. Inzwischen die Zucchini putzen und in feine Scheiben hobeln. Möhren schälen und fein raspeln. Zucchini, Möhren und die Hälfte des geriebenen Käses mischen, leicht salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform von 28 cm Durchmesser einfetten und mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand von etwa 5 cm formen. Das Gemüse auf den Teig verteilen. die Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eissahne über die Tarte gießen, dann den übrigen Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) schieben und in etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Brokkoli-Curry

Zutaten: 500 g Brokkoli, 300 g Kartoffeln, Salz, 70 g rote Linsen, Kicherbsen aus dem Glas etwa 200 g, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 100 g Zwiebeln, 2 EL Bratöl, 1 TL getr. Koriandersamen, 1 TL Kurkuma, 1 EL mildes Currapulver
1 Dose(400 ml) Kokosmilch, 250 g Joghurt, Pfeffer

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und alles waschen. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und Kartoffeln darin ca. 15 Minuten garen. Während der letzten 7 Minuten Brokkoliröschen und Brokkolistiele zufügen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Linsen und Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Chili darin 2 Minuten anschwitzen. Koriandersamen im Mörser zerstoßen, mit Kurkuma und Currypulver zugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Mit der Kokosmilch ablöschen, Linsen und Kichererbsen zugeben und gut verrühren. Salz und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Anschließend Kartoffeln, Brokkoli und Joghurt zufügen und erwärmen, aber nicht mehr aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basmatireis servieren.

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.

Feldsalat mit Nüssen

Zutaten: ca. 100-150 g Feldsalat, 1 kleine Zwiebel, 40 g Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse), 2-3 EL Öl, 2-3 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker

Salat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Nüsse grob hacken. Das Öl mit dem Essig, Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker zu einer würzigen Marinade vermischen.

Salat anrichten, mit der Marinade beträufeln und mit den Nüssen servieren.

Variante: Wer's mag läßt 100 g durchwachsenen Speck, in 1/2 cm große Stücke gewürfelt, in einer Pfanne aus und zieht diesen mit der oben angegebenen Marinade unter den Feldsalat. Zusätzlich kann man 3 Scheiben gewürfeltes Toastbrot im Speckfett anbraten und mit dem Speck, dem Feldsalat, den Nüssen und der Marinade vermischen