



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 09.05. - 15.05.2022

Käsesuppe mit grünem Spargel

Zutaten: 500 g grüner Spargel, 50 g Butter, 2 EL Mehl, 1,5 l Brühe (Gemüse oder Fleisch), 150 g Schweizer Emmentaler, 3 EL Weißwein, Salz, Pfeffer, 50 ml Sahne, 1 Eigelb
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Spargel in unterem Bereich schälen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen und mit der heißen Brühe ablöschen. Den Spargel dazugeben und 5 Minuten kochen lassen. Den Emmentaler reiben, zur Suppe geben und schmelzen lassen. Weißwein zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe geben. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Suppe damit bestreuen

Stielseintopf "Knisterfinken"

Zutaten: 1 kg Stielmus, 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, 750 g gekochte, gewürfelte Kartoffeln, Salz, Muskat, Pfeffer

Den Stielmus waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Stielmus in Salzwasser kurz aufkochen, 5 Minuten garen und dann abgießen. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit Milch ablöschen und kurz durchkochen lassen. Die Sauce salzen, mit Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Stielmus und den Kartoffeln vermischen. Durchziehen lassen. Dazu serviert man Bratwurst oder Speckpfannkuchen.

Griechischer Zucchini-auflauf

Zutaten: 500 g Zucchini, Salz, 1 Bund Petersilie, 150 g Feta, 1 Ei, 50 ml Olivenöl, 50 ml Milch, 50 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, Pfeffer, 50 g Butter, 150 g TK Blätterteig oder aus dem Kühlregal, 1 EL Sesam

Zucchini, putzen, waschen und grob in ein Sieb raspeln und mit 1 TL Salz verrühren und bis zur weiteren Verwendung Wasser ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta fein in eine Schüssel zerbröseln. Ei, Öl, Milch, Mehl, Backpulver und Petersilie zufügen und alles gut vermischen. Zucchini ausdrücken und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Auflaufform fetten. Den Blätterteig an Anweisung behandeln. Die Hälfte in die Auflaufform geben und mit etwas zerlassener Butter bepinseln. Die Zucchini-Masse darauf verteilen und mit dem restlichen Blätterteig abdecken. Restliche Butter darüber geben, mit Sesam bestreuen und etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Stielmus mit Kartoffelbrei

Zutaten: 150 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 10 g Butter, Pfeffer, Meersalz, Muskat, 400 g Stielmus

Kartoffeln schälen und gar kochen. Mit Milch, etwas Kochwasser und Butter zu einem Brei verrühren und abschmecken.

Stielmus waschen, kleinschneiden, mit dem Kartoffelbrei vermengen und gut durchwärmen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Tip: Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben, mit erwärmter Milch und zerlassener Butter verrühren.

Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten: 1 Kohlrabi, 150 g Äpfel, 1/2 Bund Petersilie, 100 g Joghurt natur, 2 EL Rapsöl, ca. 150 g Bulgur, 1 EL Apfelessig, 1 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer

Kornfix oder Bulgur nach Packungsanleitung garen.

Äpfel waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel etwa 0,5 x 0,5 x 4 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in gleich große Stifte schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alle in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Joghurt mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Kornfix in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und unter den Salat mischen und noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.