



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.02. - 09.02.2025

Feldsalat mit lauwarmem Walnuss-Möhren-Dattel-Topping

Zutaten: 100 g Feldsalat, 2 EL weißer Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 200 g Möhren, 2 EL Bratöl, 1/2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Datteln, 50 g Walnusshälften, 1/2 TL getrockneter Thymian

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Essig, Walnusöl, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Für das Topping Möhren schälen, längs vierteln oder sechsteln und schräg in ca. 4 cm lange Schnitze schneiden. 1/2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren bei hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten, Honig zugeben und mit der Brühe ablöschen. 5-7 Minuten bei niedriger Hitze ohne Deckel bissfest garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, salzen und beiseite stellen. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 2 mm breite Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Datteln ggf. entkernen und quer in feine Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Übriges Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anschwitzen. Thymian und Nüsse zugeben und weitere 5 Minuten braten. 1 Minute vor Ende der Garzeit Datteln und Möhren untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln, Topping daneben anrichten und servieren.

Mangold -Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft, 1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz, 2 EL Sesam

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.

Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Curry mit Basmatireis servieren.

Mangold-Tortilla mit Tomatensalat

Zutaten: 600 g Mangold, 100 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz, 1 rote Chilischote, 700 g Kartoffeln, 3 EL Bratöl, 6 Eier, Pfeffer, Muskat, 50 g Parmesan, 400 g Tomaten, 1 rote Zwiebel, 1/2 Bund Basilikum, 3 EL Olivenöl, 1/2 EL weißer Balsamico

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele in ca. 0,5 cm lange Stücke schneiden. Blätter längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. Stiele ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Knoblauch schälen. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Kartoffeln darin 10 - 15 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze hellbraun braten. Den Knoblauch dazupressen, Chili zugeben und weitere 5 Minuten braten. Salzen.

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Eier, 1 1/2 gehäufte TL Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Parmesan grob reiben und zufügen. Mangold gut ausdrücken und mit den Kartoffeln zu den Eiern geben und gut verrühren. Eine Auflaufform so mit Backpapier auslegen, daß das Papier über den Rand ragt.

Kartoffel-Mangold-Masse in die Form geben und ca. 30 Minuten backen.

Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und ca. 2 cm groß würfeln. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Basilikum kalt abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zusammen mit den Zwiebeln unter die Tomaten heben.

Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen.

Tortilla mit Tomatensalat servieren.

Wirsing Eintopf

Zutaten: ca. 400 g Wirsing, 200 g Möhren, 1 Zwiebel, 40 g getrocknete Tomaten, ca. 200g weiße Bohnen aus der Dose oder Glas, 1 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Apfelessig, 3 EL grünes Pesto
200 g Chorizo (Paprikawurst) , ersatzweise Mettende

Chorizo oder Mettenden in Scheiben schneiden. Tomaten klein hacken. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, Strunk entfernen. Den Wirsing feinblättrig schneiden. Den Wirsing in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und dann mit Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Wurst, Tomaten, Möhren und Wirsing zugeben und anbraten. Wenn anstatt der Chorizo Mettenden verwendet werden, alles mit 1/2 EL Paprikapulver anbraten. Die Brühe angießen und die Bohnen und Lorbeerblätter dazugeben. Alles ca. 20 Minuten garen.

Die Lorbeerblätter entfernen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, evtl. noch etwas Paprikapulver und Essig abschmecken und mit je 1 Klecks Pesto servieren.

Tzatziki (Joghurt mit Gurke)

Zutaten: 1/2 Salatgurke, Salz, 2 Knoblauchzehen, 250 g Joghurt (griechischer Joghurt oder halb herkömmlicher Joghurt und halb Sahnequark), 2 EL Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

Die Gurke waschen, schälen, feinschneiden und mit Salz bestreuen. Die Gurke 15 Minuten stehen lassen, um ihr das Wasser zu entziehen. Die Salatgurke ausdrücken.

Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Knoblauchpresse zermusen. Den Knoblauch in den Joghurt geben. Das Ganze mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren. Die Gurke untermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Kalt servieren.