



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 07.03. - 13.03.2022**

### **Pilzküchlein**

Zutaten: 200 g Kartoffeln, Salz, 150 g Champignons, 1 kleine Schalotte, 1 EL Butter, 1/5 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 ml Milch, 25 g Bergkäse, 1/4 Bund Petersilie, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 1 TL Backpulver, 1 EL Speisestärke, Muffinform 28 cm

Kartoffeln schälen, 3 cm groß würfeln und in Salzwasser 20 Minuten weich kochen. Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch säubern und 1 cm groß würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Je 1/2 EL Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen., Schalotte und Pilze 10 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und zur Seite stellen.

Kartoffeln abgießen. Milch und restliche Butter zugeben, salzen und fein zerdrücken. Abkühlen lassen. Käse fein reiben. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Ei verquirlen und unterheben. Pilze, Semmelbrösel, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl, Backpulver und Stärke unterkneten.

Die Muffinform fetten. Den Teig gleichmäßig auf 4 Muffins verteilen. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180 ° C) vorheizen und die Küchlein ca. 15 - 20 Minuten backen.

### **Kohlrabi Gemüse**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 4 Kartoffeln, 30 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Kohlrabiblätter waschen und so klein wie möglich schneiden.

Die Kartoffelstäbchen in kaltem, gesalzenem Wasser, aufsetzen und aufkochen lassen. Nach 3 min. die Kohlrabistäbchen hinzufügen. Dann Beides noch ca. 10 - 15 min. garen (mit einer Gabel einstechen und probieren ob es gar ist) lassen. Das Ganze zu 2/3 (heißt ca. 1/3 verbleibt noch im Topf) abgießen und eine kleine Menge Sud in einer Tasse auffangen.

In die verbleibende Masse die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen und das Kohlrabigrün unterrühren. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken..

### **Möhren-Kohlrabi- Eintopf**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 2 Mettenden, 4 Wiener Würstchen,  
1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe aufkochen. Die Mettenden in Scheiben schneiden und in die Brühe geben. Möhren und Kohlrabi schälen und würfeln und in die Brühe geben. 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und nach den 10 Minuten in die Suppe geben. Alles weiter köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.  
Wiener in Scheiben schneiden und hinzugeben und erwärmen lassen. Bei Bedarf nachwürzen!

### **Grünkern-Lauch-Gratin**

Zutaten: 125 g Grünkern, 20 g Haselnuskerne, 500 g Porree, 1 Knoblauchzehe,  
1/2 TL Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Muskat, 100 g Creme fraiche,  
100 g Feta, 1 EL Kapern, 1/2 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 100 g Parmesan

Grünkern in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen, in 250 ml Wasser kurz aufkochen und ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend im Sieb abgießen. Die Haselnuskerne grob hacken und zur Seite stellen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch dazu üressen, Grünkern zufügen und 1 Minute mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Kümmel und Muskat abschmecken.  
Den Backofen auf 200 ° C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Grünkern-Lauch-Masse in eine Auflaufform geben und die Creme fraiche teelöffelweise darauf verteilen. Die Haselnuskerne darüber streuen. Den Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und ebenfalls darüber verteilen. Das Gratin ca. 25 Minuten goldbraun backen..

### **Apfel-Lauch-Suppe mit Räucherlachs**

Zutaten: 100 g geräucherter Lachs, 300 g Porree, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 EL getrockneter  
Kerbel, 1 EL Butter, 50 ml Cidre oder Apfelsaft, 450 ml Brühe, 250 ml Sahne,  
1 Lorbeerblatt, Pfeffer, 100 g Crème fraiche

Räucherlachs in feine Streifen schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Apfel würfeln und Zwiebel fein hacken.  
Dann die Hälfte des Lauchs in Salzwasser für die Garnitur bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel in der Butter glasig andünsten. Danach den restlichen Lauch und die Hälfte der Apfelwürfel hinzugeben und leicht andünsten. Mit dem Cidre ablöschen. Anschließend mit Brühe auffüllen und das Lorbeerblatt und Kerbel hinzugeben. Die Zutaten kochen und die Sahne hinzufügen.  
Sobald der Lauch und der Apfel gar sind, das Lorbeerblatt entnehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppentellern beziehungsweise Suppentassen füllen, mit Lauch und Apfelwürfeln garnieren und die Lachsstreifen hinzufügen. Dazu Crème fraiche servieren.