



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.03. - 16.03.2025

Kartoffelsuppe mit Porree und Äpfeln

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Porree, 5 EL Öl, 3 TL mildes Currypulver,
1 TL Paprika edelsüss., 1 l heiße Gemüsebrühe,
1 Apfel, 30 g gehackte Mandeln, 150 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 1 cm dicke Ringe schneiden. Kartoffeln in 3 EL Öl unter Rühren 3 Minuten dünsten. Porree zugeben und 2 Minuten dünsten. Curry und Paprika unterrühren und kurz andünsten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel jeweils in 4 Spalten schneiden.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pfanne dabei gelegentlich rütteln.

Mandeln auf einen Teller geben. 2 EL Öl in die Pfanne geben, Apfelspalten dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1 Minute braten. Apfelspalten dann in den Mandeln wenden, dabei leicht andrücken und beiseite stellen. Sahne in die Suppe geben und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Apfelspalten servieren.

Linsen-Bolognese

Zutaten: 300 g Porree, 200 g Möhren, 300 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 4 EL Tomatenmark, 125 ml Rotwein, Thymian, 400 ml Tomatensaft, 400 ml Gemüsebrühe, 125 g Puy-Linsen, 50 g Parmesan

Porree und Möhren putzen, waschen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Olivenöl heiß werden lassen und alles darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. 4 EL Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und offen bei starker Hitze fast vollständig einkochen lassen.

Tomatensaft und Gemüsebrühe mischen. Die Hälfte der Flüssigkeit mit ca. 1 EL getrockneten Thymian und den Linsen in den Topf geben. Aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 50 Minuten garen.

Nach 25 Minuten die übrige Flüssigkeit zugießen, ab und zu umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen-Bolognese mit 50 g gehobelten oder geriebenen Parmesan zu Nudeln servieren.

Kohlrabi-Eintopf süß-sauer

Zutaten: 2 Kohlrabi, 2 Möhren, 0,5 l Wasser, Kräutersalz, 250 g Hackfleisch, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1/2 eingeweichtes Brötchen, Kräutersalz, Pfeffer, 20 g Butter, 1 EL Weizenvollkornmehl, 1,5 EL Essig, 1 Schnapsglas Weißwein, 2 EL Sahne, 1/2 TL Honig

Kohlrabi schälen, Möhren bürsten, beides in Stücke schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 15 Minuten garen.

Zwiebel schälen und hacken. Hackfleisch mit dem Ei der gehackten Zwiebel, dem ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen verkneten und Bällchen daraus formen. Das Gemüse abgießen, das Kochwasser auffangen und wieder zum Kochen bringen. Die Fleischklößchen darin bei milder Hitze 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb gießen und das Kochwasser auffangen.

Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, mit dem Kochwasser auffüllen, unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Essig, Weißwein, Sahne und Honig abschmecken. Gemüse und Hackfleischbällchen zugeben.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kohlrabisalat

Zutaten: 2 Kohlrabi, 50 g Walnußkerne
für die Sauce: 100 g Creme fraiche, Saft von 1 Zitrone, 1 TL Honig

Für die Sauce die Creme fraiche mit dem Zitronensaft und dem Honig verrühren.

Die Kohlrabi schälen und in die Sauce raspeln.

Die Walnußkerne grob hacken und über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Rote-Bete-Risotto

Zutaten: 1 große Zwiebel, ca. 300 g rote Bete, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 200 g Risottoreis, 1/10 l trockener Weißwein, kanpp 1 l Brühe, Salz, Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 50 g Rinderfilet

Zwiebeln, rote Beten und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, rote Beten reiben oder fein raspeln, Knoblauchzehen hacken.

Alles zusammen im Olivenöl glasig andünsten, dann auch den Reis hineinrühren. Wenn er ebenfalls glasig geworden ist, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollkommen verdampfen lassen. Erst dann die Brühe nach und nach in kleinen Mengen angießen, salzen und alles zugedeckt leise gar köcheln.

Nochmals abschmecken mit Salz, mit reichlich Pfeffer und etwas Zitronensaft.

Petersilie waschen und hacken. Das Rinderfilet roh in 3 bis 4 mm kleine Würfel schneiden.

Den fertigen Risotto vom Herd nehmen und die Petersilie und die Rinderfiletwürfel unterheben, die allein durch die Hitze des Risotto gegart werden.