



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 10.06. - 16.06.2024

Kohlrabi Pasta mit Ziegenkäse

Zutaten: 2 Kohlrabi , 150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 200 ml Milch, Salz, 1 EL Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, 300 g Nudeln (Spirelli, Penne), 200 g TK Erbsen, 100 g Ziegen Ribeaupierre oder Ziegengouda oder Frischkäse

Kohlrabi schälen, in etwa 1 cm dicke Scheiben und diese in 1 cm breite und 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen und mit anschwitzen. Die Kohlrabi Stücke dazugeben und unter Rühren bei hoher Hitze anbraten. Mit 500 ml Wasser und der Milch ablöschen. 1/2 TL Salz, die Gemüsebrühe, 1 Pirs Muskat und Pfeffer zugeben und alles aufkochen.

Die Nudeln unterrühren, alles nochmal aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Erbsen in den Topf geben und im offenen Topf etwa 2 Minuten bei hoher Hitze kochen lassen.

Den Käse fein reiben. Den Topf vom Herd nehmen, den Käse zufügen und alles zusammen zu einem cremigen Gericht verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Bunte Kohlrabipfanne mit Hackfleisch

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, 150 g Möhren, 1 Ei Öl, 150 g Hackfleisch(halb+halb), Salz, weißer Pfeffer, Paprikapulver, 1/8 Gemüsebrühe, 150 g TK Erbsen (falls vorhanden), 1 EL Schmand oder creme fraiche, 1/2 TL Aceto balsamico

Zwiebel schälen und würfeln. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die zarten Herzblättchen beiseite legen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Zwiebel darin kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Kohlrabi und Möhren in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Dann die Erbsen dazugeben und weitere 7 Minuten mitschmoren, danach sollte das Gemüse bissfest gar sein.

Die Kohlrabi-Herzblättchen hacken. Creme fraiche und Aceto balsamico unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kohlrabi blättchen garnieren.

Dazu reichen Sie am besten Kartoffelpüree.

Aladins Karottensalat

Zutaten: ca. 500 g Möhren, 300 ml Wasser, Salz, 1/2 TL frischer Ingwer, 1 Prise Chili, 1 Hauch Zimt, 1/2 TL Honig, 1 EL Öl, 4 EL Orangensaft, 1-2 EL Zitronensaft, 1/2 EL Sesam, ungeschält,

Möhren waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Möhren im Salzwasser zugedeckt, weich mit Biß kochen. Das Kochwasser auffangen und um die Hälfte einkochen. Die Flüssigkeit mit dem geriebenen Ingwer, Zimt, Honig, Chili, Öl, Orangen- und Zitronensaft vermischen, mit Salz abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Sesam in einer trockenen Pfanne unter Rühren anrösten, bis die Körner anfangen hochzuspringen, sofort vom Feuer nehmen.

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Sesam, Frühlingszwiebeln und Möhren mit der Sauce vermischen.

Brokkoli-Hirse-Auflauf

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 200 g Hirse, 250 ml Gemüsebrühe, 500 g Brokkoli, Salz, 100 g gekochter Schinken, 1 Bund Petersilie, 2 Eier, 100 g Creme fraiche, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln. Öl und 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen. Brokkoli in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen.

Die Hirse in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Schinken würfeln. Die Hälfte der Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraiche und Eigelben unter die Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Vorsichtig unter die Hirse heben. Brokkoli zugeben. Die Hirse-Brokkoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform (20 x 12 cm) geben und mit 1 EL Butterflöckchen belegen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert). Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.

Pasta mit Brokkoli

Zutaten: 20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, ca. 400 g Brokkoli, 4 Stiele glatte Petersilie, 200 g Nudeln, Salz, 4 EL Olivenöl, 30 g Sultaninen, 1 Zitrone, 50 g Parmesan

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. 1 TL Schale von der Zitrone reiben, Zitrone auspressen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen.

Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Ölmischung mischen. Mit Zitronenschale und 1 Spritzer Saft und Salz würzen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.