



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 27.05. - 02.06.2024**

### **Penne mit Spinat-Gorgonzola-Sauce**

Zutaten: 250 g Penne, 100 g Gorgonzola, ca. 400 g Spinat, 100 ml Sahne,  
100 ml Gemüsebrühe, 100ml Weißwein, 1 Knoblauchzehe, 50 g Parmesan,  
etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl aufsetzen und die Penne al dente kochen.  
Den Spinat putzen und waschen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl und dem Knoblauch anbraten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen. Sahne dazugeben, aufkochen und den Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren bis er geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit frisch gehobelten Parmesan bestreuen.

### **Möhren-Spinat- Wok mit Mandelkernen**

Zutaten: 90 g Mandeln, 1 TL Kokosöl, 4 EL milde Sojasoße, 200 g Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 400 g Möhren, 500 g Spinat,  
2 EL Kokosöl oder Bratöl, 6 6 EL Sojasauce,  
400 ml Kokosmilch, 2 TL mildes Currypulver, 1/2 TL Chilipulver

Für das Topping die Mandeln grob hacken. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Mandeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Mit der Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Beiseite stellen.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden.  
Das Kokosöl in einem Wok erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Spinat und 1 EL Sojasoße zugeben. Bei geschlossenem Deckel kurz garen, bis der Spinat zusammenfällt. Kokosmilch zugeben und kurz erhitzen. Mit der restlichen Sojasoße, Curry- und Chilipulver abschmecken. Gemüse auf Teller anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit Basmati Reis servieren.  
Anstatt eines Woks kann man natürlich auch eine große Pfanne benutzen.

### **Kohlrabi-Fisch-Topf**

Zutaten: 2 Kohlrabi, 500 g Kartoffeln, 150 g TK Erbsen, 1 Zwiebel, 1 EL Kapern, 400 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs), Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 300 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraiche, 2 TL körniger Senf, 1 Zitrone, 1 Bund Dill oder TK Dill, 1 1/2 EL Mehl

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden, Erbsen auftauen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kapern trocken tupfen. Den Fisch kalt abspülen, trocknen und in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit 1 EL Mehl bestäuben.

Butter in einem großen weiten Topf erhitzen. Kapern darin anrösten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Fisch anbraten und herausnehmen. Zwiebelwürfel im Bratfett glasig dünsten. Das restliche Mehl einrühren. Kartoffeln, Kohlrabi und Erbsen zugeben, Brühe angießen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen (Kartoffeln und Kohlrabi sollten fast gar sein).

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben, Zitrone auspressen.

Crème fraiche und Senf einrühren, mit Salz und Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Fisch wieder einlegen und 1 Minuten mitgaren. Dill waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Fischtopf mit den Kapern und Dill servieren.

### **Kohlrabi mit Kartoffeln in cremiger Sauce**

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

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in etwa 5 mm große Stäbchen 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 eine Garprobe machen) lassen. Das Gemüse abgießen, dabei etwa 1/3 der Flüssigkeit auffangen.

Das Gemüse und ein Teil der Flüssigkeit wieder in den Topf geben und die Butter, den Kräuterfrischkäse und die Sahne auf kleiner Hitze einrühren. Verschmelzen lassen. Ist die Masse zu dick - noch ein wenig von dem abgegossenen Wasser dazugeben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, eventuell noch Salz und Pfeffer, abschmecken.

Dazu schmeckt Frikadellen, Bratwurst aber auch vegetarische Würstchen oder Burger.

### **Sächsische Gurkencremesuppe**

Zutaten: 250g Kartoffeln, 250 ml | Gemüsebrühe, 1 Gurke, 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Dill, Pfeffer, 2 EL Weißwein, 200 g süße Sahne

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Sie dann in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen.

Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel ausschaben und sie in Würfel schneiden. die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln zusammen mit der Brühe pürieren. Dann die Gurkenwürfel und die Frühlingszwiebelringe unter die Suppe heben und im geschlossenen Topf ohne Wärmezufuhr etwa 5 Minuten garziehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit dem Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten