



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 03.03. - 09.03.2025

Nudeln mit Blumenkohl in Senfbutter

Zutaten: 1/2 Tasse Butter (wahlweise auch Oliven- oder Sojaöl), 3 EL Dijon-Senf, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Petersilie, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Tassen Blumenkohl (in kleine Röschengeschnitten), 750 g Bandnudeln

Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Die weiche Butter mit dem Senf mischen. Knoblauch schälen, schneiden und im Mörser mit einer großen Prise Salz zerstampfen (oder eine Knoblauchpresse benutzen). Gehackte Petersilie und fein geschnittenen Schnittlauch dazugeben und noch ein wenig weiterstoßen, damit sich das Aroma entfaltet. Mischung mit Pfeffer würzen und unter die Butter mengen. In einem großen Topf reichlich Wasser mit einem TL Salz und einem EL Öl zum Kochen bringen. Nudeln in das kochende Wasser geben. Mit frischen Nudeln Blumenkohl gleich mit hineingeben, sonst erst in den letzten zwei Minuten.

Sobald sie gar sind, in einen Durchschlag gießen, dann Nudeln und Blumenkohl in eine große Pfanne geben, wobei ruhig noch etwas Wasser mit hineintröpfeln kann.

Die vorbereitete Butter hinzufügen und bei mäßiger Hitze Nudeln und Gemüse darin schwenken, bis alles überall gleichmäßig bedeckt ist. Dabei die Hitze so niedrig halten, daß die Butter keine Blasen schlägt oder brät - das verändert das Aroma.

Variante: ggf. Blumenkohlröschen bißfest vorkochen und

Blumenkohl-Curry

Zutaten: 1 Blumenkohl, 150 g Zwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch
400 g Kartoffeln, 1 EL Curry (je nach Geschmack scharf oder mild), 1 Dose stückige Tomaten (400 g), 3 EL Tomatenmark, 50 g Cashewkerne oder Bruch, 1 Bund Petersilie, 200 g gegarte Kichererbsen (Dose), 1 TL Salz, 100 g Joghurt

Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln schälen und etwa 1-2 cm groß würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Curry dazugeben und mit anschwitzen. Mit Tomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen. Das Tomatenmark zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und zur Seite stellen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und feinhacken.

Kichererbsen zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry mit Petersilie, Cashewkernen und Joghurt garniert servieren.

Ratatouille

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschichten. Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen. Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gerdünsten. Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten,

Die Tomaten können durch stückige Dosentomaten ersetzt werden,

Spanische Zuchinisuppe

Zutaten: ca. 750 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Olivenöl, 1/4 l Brühe
(Hühner oder Gemüsebrühe), 1/8 l Sahne, 2 EL trockenen Sherry, Muskatnuß, Salz,
weißer Pfeffer, 2 Scheiben Toastbrot, Butter

Zucchini waschen und abtrocknen. Blüten- und Stielansätze entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und kleinhacken. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken (oder Knoblauchpresse benutzen). Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zucchini zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht andünsten (die Zutaten dürfen nicht braun werden).

Brühe zugießen und alles gut umrühren. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Danach die Suppe pürieren, in einen Topf geben, mit Sahne und Sherry verfeinern, gut umrühren und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Toastbrot würfeln und in Butter braun rösten.

Die Suppe in Teller verteilen und die gerösteten Brotwürfel darüberstreuen.

Ofenkartoffeln mit Rosmarin

Zutaten: ca. 600 g kleine Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer,
Zweige Rosmarin

Die Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und mit der Schale längs halbieren oder vierteln. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

In einer Schüssel die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Kräuterzweige hinzugeben. Ein Backblech mit Papier auslegen und die Kartoffeln einzeln mit Abstand auf das Backpapier legen.

Die Kartoffeln im Ofen ca. 35 Minuten knusprig und goldgelb garen. Nach 15 Minuten Backzeit die Kartoffeln wenden, so werden sie von beiden Seiten richtig schön kross