



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.05. - 23.05.2021**

### **Stielmus Quiche**

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Tomaten, 50 g Pinienkerne, 3 Eier, 50 g Schinken (je nach Wunsch Kochschinken oder luftgetrockneten) 100 g Käse, 100 g Ziegenkäse (z.B. Brie oder Buche Ziegenrolle), 200 g Creme fraiche, je 1 TL Rosmarin und Thymian (getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat  
für den Teig: 180 g Mehl, 120 g Butter

Für den Boden: Weiche Butter mit Mehl, 1/2 TL Salz und 3 EL Wasser verkneten. Den Teig in eine Quiche- oder Springform geben und in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung:

Das untere Ende vom Stielmus abschneiden, den Bund in ca. 1 - 2 cm lange Streifen schneiden (einfach runterschneiden), dann waschen und abtropfen lassen.

Den Stielmus zugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten, ggf. muss hier etwas Wasser zugegeben werden, damit das Stielmus nicht anbrennt.

Den Käse reiben, den Schinken fein würfeln.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Pinienkerne, den Stielmus ohne Flüssigkeit, Crème fraîche, Schinken und Reibekäse zusammenrühren. Wenn die Masse nur noch handwarm ist, die Eier unterrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Rosmarin abschmecken und in die Form füllen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf der Masse verteilen.

### **Stielmus Gemüse**

Zutaten: ca. 500 g Stielmus, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 150 ml Milch, Salz, Muskat

Stielmus putzen und waschen. Stiele abschneiden und in Stücke schneiden.

Die Blätter in Streifen schneiden. die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Stielmüstiele zufügen und mit andünsten. Das Gemüse mit dem Mehl bestäuben und alles gut verrühren. Die Milch angießen, kurz aufkochen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Stielmusblätter dazugeben und kurz mitköcheln. Das Gemüse mit Salz und Muskat würzen. Dazu Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln servieren.

### **Grüne Bohnen mit mediterraner Bröselbutter und Pellkartoffeln**

Zutaten: 500 kg Kartoffeln, 500 g Buschbohnen, 1 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 2 Zweige Rosmarin (alternativ: 1 TL getr. Rosmarin), 2 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel, 40 g Butter oder Margarine, Salz, schwarzer Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf weich garen. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie und Rosmarin kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Rosmarin und Semmelbrösel darin unter Rühren 2 Minuten goldbraun anbraten. Butter zugeben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. 5 EL Bohnenkochwasser einrühren. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und warm halten.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und auf Wunsch pellen. Bohnen in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Zusammen mit den Kartoffeln auf Teller anrichten, Bröselbutter darüber geben und auf Wunsch mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Tipp: Streuen Sie noch 100 g zerbröselten Feta oder Ziegenfrischkäse über das fertige Gericht.

### **Pasta mit Bohnen**

Zutaten: 500 g grüne Bohnen, Salz, 500 g Nudeln (z. B. Penne), 100 g Schinkenwürfel, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Zweige Thymian (ersatzweise 1 EL getrockneter), 2 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein, 150 g Creme fraiche

Die Bohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Die Bohnen und Nudeln abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Thymianblättchen abzupfen. Öl zum Braten in die Pfanne geben, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, ca. 2 Minuten einköcheln lassen.

Creme fraiche einrühren. Die Sauce nicht mehr kochen lassen. Nudeln und Bohnen unterheben. evtl. etwas Nudelwasser einrühren, salzen und pfeffern. Pasta zum Servieren mit Schinkenwürfel bestreuen.

Für die vegetarische Variante ersatzweise Räuchertofu verwenden.

### **Möhrensuppe**

Zutaten: 1 Zwiebel, 500 g Möhren, 2 EL Butter, 1 l Brühe, 3 EL Sahne, Salz, Kräutersalz, weißer Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Schuss Weißwein nach Belieben

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Möhren dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Brühe angießen und die Suppe etwa 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen; danach sollten die Möhren weich sein.

Die Möhren Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne einrühren, die Suppe mit Salz, Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und nach Belieben mit 1 Schuss Weißweinverfeinern.