



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 28.10. - 03.11.2024

Spaghetti mit Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200 g Möhren, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 EL Paniermehl, 200 g Spaghetti, 50 ml Weißwein, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Muskat

Backofen auf 220° C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, dicken Strunk entfernen und in große Röschen teilen. Diese mittelgroß hacken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Blumenkohl mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Den Blumenkohl etwa 20 Minuten im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen und etwa 0,5 cm groß würfeln. Petersilie Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.. Den Käse reiben. Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Spaghetti nach Packungsangabe al dente garen. Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Möhren zugeben und mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Blumenkohl zufügen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Das Lorbeerblatt und Muskat zufügen, aufkochen lassen und am offenen Topf etw 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen und die Kräuter unterrühren. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce vermischen. Paniermehl und Käser darüber streuen.

Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Sauce

Zutaten: 1 Blumenkohl, 50 ml Milch, 4 EL Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Creme fraiche, 4 Eier, frische Kräuter nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Curry

Eier hart kochen und pellen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und kleinhacken. Es sollten etwa 3 El Kräuter sein.

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, in einen Topf geben und mit Wasser und der Milch knapp bedecken. Salzen und zum Kochen bringen. In ca. 10 Minuten gar kochen..

In einem anderen Topf die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und eine hellbraune Einbrenn (Mehlschwitze) machen. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, zum Kochen bringen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann von der Platte nehmen. Creme fraiche, Curry, Kräuter und die klein geschnittenen Eier dazugeben und die Sauce abschmecken.

Den Blumenkohl I auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen.

Wirsing-Hackfleisch-Auflauf

Zutaten: Wirsing, ca. 300 g Rindergehacktes, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 200 g Sahne, 200 g Käse, Butter, Paprikapulver

Wirsing vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebel schälen und würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Das Hackfleisch zur Seite stellen.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und den Wirsing darin anschmoren, mit Paprika würzen, etwas Wasser dazugeben und gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Wirsing und Hackfleisch einschichten, mit der Sahne übergießen und den geriebenen Käse darüberstreuen.

Im Backofen bei 200 Grad überbacken.

Wirsing-Linsen-Auflauf

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ca. 200 g Paprika oder Paprika Mix, 300 g stückige Tomaten (Dose), 2 EL Öl, 200 g Tellerlinsen, 3 EL flüssiger Honig, 1 1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 450 ml Gemüsebrühe, 500 g Wirsing, Salz 200g Creme fraiche, Pfeffer, 50 g Tomatenmark, 1EL Speisestärke, 150 g Feta

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Linsen, Paprikawürfel, Tomaten, Honig und Paprikapulver zufügen. 200 ml Brühe zugeben. Ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze garen.

Wirsing putzen und in Blätter teilen, untere dicke Blattrippen abschneiden, Blätter waschen. Blätter portionsweise in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Rausnehmen und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Die Hälfte der Creme fraiche unter das Linsenragout rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform fetten. Wirsingblätter und Linsenragout abwechselnd darin einschichten, mit einer Schicht Wirsing enden.

Restliche Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Tomatenmark und restlicher Creme fraiche verrühren. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, zugeben und einmal aufkochen lassen, bis die Sauce andickt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Auflauf gießen. Feta mit einer Gabe fein zerbröseln und darüberstreuen. Ca. 25 - 30 Minuten überbacken.

Variante: Die Dosentomaten durch 300 g frische Tomaten ersetzen. Diese mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomaten grob hacken.

Tomaten-Fisch aus dem Ofen

Zutaten: ca. 400 g Rotbarschfilet oder Seelachs, , Salz, Pfeffer, 1 Bund Basilikum (Falls vorhanden), 1 EL Kapern, ca. 300 g Tomaten, 1 1/2 EL Butter, 1 1/2 EL Tomatenmark, 1 EL geriebener Parmesan

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fisch abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Basilikum waschen und fein hacken. 1 EL beiseite legen. Kapern hacken. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. 2-3 Scheiben würfeln.

Basilikum mit Butter, Kapern, Tomatenmark, Salz und Pfeffer vermengen. Fischfilets, Kapernbutter und Tomatenscheiben in eine gefettete Form schichten. Tomatenwürfel und geriebenen Käse obenauf streuen.

Etwas Wasser angießen. Fisch im Ofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen. Mit Basilikum bestreuen.

Tip: Anstatt von Basilikum Petersilie verwenden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten