



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.08. - 11.08.2024

Fenchel-Risotto

Zutaten: 400 g Fenchel, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Lauchzwiebeln,
1 EL Butter, 180 g Risotto-Reis (z.B. Arborio), 100 ml Weißwein,
500 ml Gemüsebrühe, 50 g getrocknete Aprikosen, 30 g Haselnüsse,
4 Zweige Thymian, 1 EL Öl, 1 Zitrone, 1/2 El Honig oder Agavendicksaft,
Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan oder Pecorino

Den Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel je nach Größe halbieren oder vierteln, Strunk herausschneiden und die Hälften quer in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Das Risotto mit Brühe bedecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis bissfest ist.

Die Aprikosen 0,5 cm groß würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Nüsse und Aprikosen darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zusammen mit dem Thymian und dem Honig unterrühren und alles salzen und pfeffern.

Den Käse fein reiben. 2/3 des Käses mit Lauchzwiebeln unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Aprikosen-Nuss-Topping über dem Risotto verteilen und den restlichen Käse und das Fenchelgrün darüber geben.

Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten: 500 g Möhre, 500 g Fenchel, 30 g Haferflocken fein, 30 g Butter,
100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, Salz Pfeffer

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden.

Die Haferflocken in der zerlassenen Butter kurz anrösten, Möhren und Fenchel dazugeben und kurz andünsten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und ca. 10-15 min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Schluss die Sahne dazugeben, würzen und servieren.

Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.

Sizilianischer Brokkoliauflauf

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, Pfeffer, 400 g Tomaten, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
1 Bund Basilikum, je 1/2 TL Oregano, Rosmarin und Thymian, 40 g schwarze Oliven,
40 g schwarze Oliven, 100 g Mozzarella, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme Fraiche,
etwas Honig, 1/2 EL Balsamico 100 g Parmesan, Butter

Brokkoliröschen von den Stielen entfernen. Die Stiele kleinschneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann die Röschen zufügen und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Oliven entkernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Tomaten, Pfeffer und Salz zugeben und alles 20 Minuten leise köcheln lassen. Das Basilikum und die anderen Kräuter, Mozzarella, Oliven und Crème fraiche untermischen. Mit Honig und Balsamico abschmecken. Schichtweise Tomatenmasse und den abgetropften Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben. Den Parmesan reiben und darüberstreuen. Butterflöckchen daraufsetzen. Bei 200 ° C 20 Minuten überbacken.

Falls frische Kräuter vorhanden sind, können auch diese verwendet werden.

Brokkoli-Käse-Omelett

Zutaten: 500 g Brokkoli, Salz, 10 Eier, 100 ml Schlagsahne, Pfeffer, 1 Prise Muskat,
1 Bund Petersilie, nach Belieben eine Chilischote, 200 g Cheddar, 2 EL Butter

Brokkoli waschen und putzen. Den Stiel schälen, klein würfeln. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in wenig kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und trocknen lassen.

Eier mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie waschen, trocken schleudern, die Blättchen abzupfen und klein hacken.. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Cheddar reiben.

Ofen auf 80 ° C (Umluft 60 ° C) heizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen, ein Viertel des Brokkolis darin andünsten. Eimasse gut durchrühren, ein Viertel davon auf den Brokkoli geben. Omelett bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen. 50 g Käse darauf verteilen, Omelett umklappen. Auf einem Blech oder einer Servierplatte im Ofen warmhalten. Aus den übrigen Zutaten drei weitere Omeletts backen.

Petersilie und evtl. Chili über das Omelett streuen und mit Salat servieren