



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.06. - 23.06.24

Blumenkohl-Pfanne

Zutaten: ca. 500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 300 g Möhren, 2 EL Bratöl, 4 kleine Bratwurstchen (z.B. Bratwurst Salsiccia oder Merguez Art), Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 150 g TK Erbsen, 200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL geriebener Käse, Paprikapulver

Blumenkohl waschen, putzen, fein hacken (in einer Küchenmaschine) oder auf einer Reibe grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstchen darin knusprig anbraten, herausheben und beiseite stellen.

Zwiebelwürfel und Möhren im Bratfett 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Blumenkohl und Erbsen zugeben, untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen. Bratwurstchen daraufsetzen. Alles mit Deckel etwa 15 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Blumenkohlpfanne mit Käse und Petersilie bestreut servieren.

Gebratener Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 50 g gekochter Schinken, 1/2 Bund Basilikum, 2 hart gekochte Eier, 3 EL Mayonnaise, 3 EL Frischkäse, Pfeffer, 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan), 3 Eier, Mehl zum Wenden, 2 EL Butterschmalz, 200 g Tomaten,

Blumenkohl am Stück putzen, waschen und in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Schinken würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Basilikum waschen und Blättchen in Streifen reißen. Gekochte Eier pellen und hacken. Alles mit Mayonnaise und Frischkäse verrühren. Salzen und pfeffern.

Hartkäse reiben und mit den rohen Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Blumenkohl gut abtropfen lassen, in ca. 8 Scheiben schneiden und im Mehl wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben durch den Käseteig ziehen und bei kleiner Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten.

Tomaten waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern. Blumenkohl daraufsetzen. Mit der Soße und Basilikum servieren.

Dazu Brot reichen.

Spitzkohl-Risotto

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, 300 g Risotto-reis, 200 ml Weißwein, 1 Spitzkohl, ca. 500 g, 100 g Parmesan, 4 Orangen

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Den Knoblauch dazupressen. Den Reis dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und im offenen Topf unter Rühren einkochen lassen. Die Brühe zugeben, einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Den Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel quer in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Den Spitzkohl unter den Reis mischen und alles zusammen etwa 15 Minuten um offenen Topf köcheln lassen.

Parmesan fein reiben und unter das Risotto geben.

Die Orangen schälen, mit einem scharfen Messer filitieren. Die Filets zum Ende der Garzeit unter das Risotto heben. 5 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Spitzkohl mit Bulgur

Zutaten: 1 Spitzkohl (ca. 800 g), 6 Frühlingszwiebel oder 2 normale Zwiebeln, 50 g Butter, 1 TL Piment, 200 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl abziehen, dann den Kopf längs vierteln. Mittleren Strunk heraus schneiden, dann die Viertel quer in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und 3 cm lang stückeln. Normale Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Spitzkohl portionsweise einrühren, mit Pfeffer, Salz und Piment würzen.

Wenn der Kohl zusammengefallen ist, den Bulgur zugeben und gründlich mischen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei niedriger Hitze 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Anschließend ohne Hitzezufuhr weitere 10 Minuten quellen lassen. Zitronensaft und Petersilie unterheben und servieren.

Passt zu jeder Art von kurz gebratenem Fleisch, aber auch zu Spiegeleiern.

Den Zitronensaft kann man auch durch Balsamico Essig ersetzen

Omelett mit Pilzen

Zutaten: 100 g Tofu, 150 g Steinchampignons, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 4 getrocknete Tomaten in Öl, 30 g schwarze Oliven, 1/2 EL Butter, einige Zweige Petersilie

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Oliven vom Stein schneiden und grob hacken.

Butter und etwas Tomatenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Tofu und Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten und Oliven dazugeben und kurz mitbraten.

Eier angießen und kurz stocken lassen. Omelett im Ofen 15 Minuten fertig backen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Omelett in Stücke schneiden, mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.