



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 01.07. - 07.07.2024

Kohlrabiauflauf mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse, 50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabi-Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen. Mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten: 2 Kohlrabi, 300 g Äpfel, 1 Bund Petersilie, 200 g Joghurt natur, 4 EL Rapsöl ca. 250 g Kornfix oder Bulgur, 2 1/2 EL Apfelessig, 1 1/2 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer

Kornfix oder Bulgur nach Packungsanleitung garen.

Äpfel waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel etwa 0,5 x 0,5 x 4 cm lange Stifte schneiden. Kohlrabi schälen und in gleich große Stifte schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Alle in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Joghurt mit Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing gut vermischen.

Kornfix in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und unter den Salat mischen und noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Fetajoghurt und Tomaten

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Ei, 1 Eigelb,
2 EL Weizenmehl, Muskat
Salz, schwarzer Pfeffer, 6 EL Bratöl, 200 g Feta, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,

Für die Puffer Kartoffeln schälen, grob raspeln und in ein Sieb geben. Zucchini putzen, waschen, fein reiben und dazu geben. Beides ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Inzwischen für den Joghurt Feta mit einer Gabel fein zerbröseln. Lauchzwiebel waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.. Feta, Zwiebeln und Knoblauch mit dem Joghurt vermengen. Mit Honig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen, je nach Größe vierteln oder achteln und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Olivenöl und Weißweinessig dazu geben und gut vermengen.

Weiter für die Puffer Kartoffeln und Zucchini im Sieb sehr gut ausdrücken und mit der Zwiebel in eine Schüssel geben. Ei, Eigelb und Mehl untermischen. Kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen. Je ca. 1 EL Kartoffel-Zucchini-Masse mit der Hand entnehmen und nochmals ausdrücken. In die Pfanne setzen, flach drücken und auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier etwas abtrocknen lassen und im Backofen warm halgen. Mit Tomaten und Fetajoghurt servieren

Gurkengemüse in Feta-Minz-Sauce mit Bandnudeln

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Schlangengurke, 250 g Bandnudeln, Salz,
1 EL Butter, Pfeffer, 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sahne, 100 g Feta, 2 Zweige Minze
Minze oder 1 TL getrocknete Minze, 1 Msp. Chilipulver

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden.

Die Butter erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Gurke zufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen, die Minze zugeben und das Gemüse kurz schmoren. Sahne dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Den Feta würfeln.

Gurkengemüse, Nudeln und Feta vermischen und servieren.

Zucchini Suppe

Zutaten: ca. 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 200 g Kartoffeln, 200 g Möhren,
1/2 Bund Petersilie
1 EL Bratöl, 500 ml Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse, Salz, Pfeffer,

Die Zucchini waschen und würfeln. Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen, dann klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Das restliche Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren. Den Frischkäse in die warme Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und auf der Suppe anrichten