



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 29.07. - 04.08.2024

Pikanter Weißkohlsalat

Zutaten: ca. 500 g Weißkohl, 1/2 TL Salz
1 Zwiebel, 1 EL Weinessig, 2 EL Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer, 1 TL Honig

Den Weißkohl vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. Den Kohl salzen und mit den Händen gründlich kneten, bis er geschmeidig ist. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig und Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und nach Belieben mit dem Honig abschmecken. Die Zwiebel dazugeben. Die Sauce mit dem Kohl mischen. Den Salat zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Variante: Griechischer Weißkohlsalat.

Ergänzen Sie den Weißkohlsalat mit Paprikastreifen oder Möhrenscheibchen, Oliven und Schafkäsewürfeln.

Weißkohl mit Spätzle

Zutaten: 500 g Weißkohl, 100 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote (rot oder gelb), 1/2 EL Zucker, 1/2 EL Essig, 50 ml Wasser, 300 g Spätzle
1 EL geriebener Käse

Weißkohl von den Außenblättern entfernen, vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den gewürfelten Speck anbraten, Zucker zugeben und die Zwiebel darin kurz durchbraten. Mit dem Essig abschrecken. Kraut und Paprikaschote dazugeben. Das Wasser angießen dann alles in ca. 20 Min. und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und unter den Weißkohl mischen. Mit dem Käse bestreuen.

Zucchini mit Penne und Frischkäsesauce

Zutaten: 500 g Zucchini, 2 EL Bratolivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Minze, 250 g Vollkorn Penne, 1 Zitrone, 150 g Frischkäse, 1 TL Gemüsebrühepulver, 3 TL Olivenöl

Zucchini waschen, putzen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und quer in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin unter Rühren bei hoher Hitze hellbraun anbraten. Zucchini salzen, feffern, herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, 1/4 davon für die Garnitur zur Seite legen, den Rest fein hacken.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1/2 TL der Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Das restliche Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. 100 ml Nudelwasser abnehmen, die Hälfte davon mit dem Frischkäse in die Pfanne geben und verrühren. Den Herd ausschalten, Zitronenschalenabrieb, Saft Brühepulver und gehackte Minze unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und in geschlossener Pfanne auf der abgeschalteten Herdplatte warm halten.

Nudeln abgießen und zur Sauce in die Pfanne geben und alles vermengen. Falls die Pasta zu trocken wird, noch etwas Nudelwasser unterrühren. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zucchini und etwas Olivenöl und der Minze servieren.

Zucchini-Tomaten-Topf mit Sojaschnetzeln

Zutaten: 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Sojaschnetzel fein, 1 EL Sojasauce, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Zucchini, 150 g Cherry Tomaten, 2 EL Olivenöl, 200 g stückige Tomaten aus der Dose, 1/5 gehäufte TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter

Die Gemüsebrühe mit den Sojaschnetzeln aufkochen und Sojasauce zugeben. Auf der abgeschalteten Herdplatte ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Sojaschnetzel in einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Sojaschnetzel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zucchini zugeben und 5 Minuten mitbraten. Stückige Tomaten und Cherry Tomaten, sowie Kräuter der Provence zugeben und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Mit Joghurt garnieren.

Dazu Ciabatta servieren.

Tipp. Dosentomaten durch frische Tomaten ersetzen, diese mit kochendem Wasser überbrühen,