



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.03. - 30.03.2025**

### **Flower Sprouts mit Spirelli**

Zutaten: 250 g Flower Sprouts (Kohlröschen), 250 g Spiralnudeln, 50 g Haselnüsse, 2 Möhren, 1 EL Bratolivenöl, 30 g getrocknete Cranberrys, Salz, Pfeffer, 100 ml Sahne

Salzwasser zum Sieden bringen und die Flower Sprouts ca. 2 Min. kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Nudeln al dente kochen und abtropfen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett rösten.

Die Karotten in Streifen schälen und in Olivenöl ca. 2 Min. dünsten. Die Flower Sprouts und Nudeln hinzugeben, alles vorsichtig mischen und würzen. Die Cranberries oder Rosinen und die Sahne hinzugeben, mischen und kurz heiß werden lassen.

Die Nudeln anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen. Schmeckt auch lecker, wenn man die Haselnüsse untermischt.

### **Flower Sprouts mit Bratkartoffeln und Schinkenwürfel,**

Zutaten: 250 g Flower Sprouts, 300 g Kartoffeln, 100 g Schinkenwürfel, 100 g Paprika rot, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Petersilie, 1 EL Ghee (Butterschmalz) oder Bratolivenöl, 4 EL Weißwein

Kartoffeln schälen und in mittelkleine Würfel schneiden. Kohlröschen waschen. . Paprika waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken.

In einer ausreichend großen Pfanne mit Deckel den Butterschmalz erhitzen. Die rohen Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Minuten von allen Seiten anbraten, bis sie schön goldbraun sind.

Schinkenwürfel, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und alles weitere 10 Minuten ohne Deckel, bei kleiner bis mittlerer Hitze, knusprig ausbraten.

Kohlröschen tropfnass dazugeben und 2-3 Minuten anbraten. Immer wieder umrühren, damit die Kohlblätter nicht verbrennen. Petersilie und Weißwein dazu geben, alles durchmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Wer es vegetarisch möchte, ersetzt die Schinkenwürfel durch Räuchertofu

### **Zucchini-Paprika-Gemüse**

Zutaten: 200 g Paprika rot, 300 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 getrocknete Tomaten in Öl, 1 EL Tomatenmark, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Creme fraiche, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Kräuter der Provence, 3 EL Öl (von den getrockneten Tomaten), Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie

Die Paprika und die Zucchini waschen, anschließend die Zucchini in dickere Scheiben und die Paprika in briefmarkengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln, den Knoblauch sehr fein hacken oder pressen, und die getrockneten Tomaten fein würfeln.

Zwei EL von dem Tomatenöl in einen beschichteten Topf geben, die Zucchinischeiben darin scharf anbraten, bis sie etwas Farbe genommen haben, dabei leicht salzen und pfeffern.

Anschließend die Zucchini aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Erneut zwei EL Tomatenöl in den Topf geben, darin die Paprika und die Zwiebeln kurz aber scharf anbraten, ebenfalls leicht salzen und pfeffern. Das Tomatenmark, den Zucker und die Kräuter der Provence zu dem Gemüse geben. Kurz weiterbraten, dabei kräftig rühren, damit nichts anbrennt. Dann die Gemüsebrühe angießen, sowie den Knoblauch und die getrockneten Tomaten hinzufügen. Das Gemüse nun im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 6 - 10 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der gewünschten Bissfestigkeit des Gemüses ab.

Wenn alles gegart ist, wird die Zucchini zugegeben und alles noch einmal kurz aufgekocht.

Danach den Topf von der Herdplatte nehmen, den Schmand unterziehen und nochmals abschmecken, aber nicht mehr zum Kochen bringen. Mit der Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree, Reis oder als Beilage zu Fleisch.

### **Salat mit Paprika, Haselnuskernen und Nussmus-Dressing**

Zutaten: 200 g roter Paprika, Blattsalat, 1 rote Zwiebel, 30 g Haselnuskernkerne, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Gurke, 50 g braunes Mandelmus, 1 EL Ketchup, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

Paprika waschen, putzen, vierteln und entkernen. Ca. 30 g für das Dressing zur Seite legen. Restlichen Paprika in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Gurke schälen und in feine Halbringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Haselnuskernkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften und dann grob hacken.

Knoblauch schälen und würfeln. Für das Dressing Knoblauch, Gewürzgurke, zur Seite gelegten Paprika, Mandelmus, Ketchup, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixbehälter geben.

Alles cremig pürieren, dabei etwas Wasser zugeben, bis ein dickflüssiges Dressing entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Salat mit Dressing vermischen und mit den Haselnuskernen bestreut servieren.

### **Zucchini-Feta-Päckchen**

Zutaten: 2 kleine Zucchini, 150 g Feta, 2 EL Olivenöl, etwas Aprikosenaufstrich, Feta längs halbieren, dann quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und längs in 16 dünne Scheiben hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise rundum anbraten. Auf küchenpapier abtropfen lassen. Jede Zucchinischeibe mit etwas Aprikosenaufstrich bestreue. Je 1 Stück Feta darin einwickeln und mit eine Holzspießchen feststecken. Jedes Päckchen noch mit etwas Olivenöl beträufeln.