



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 13.01. - 19.01.2025**

### **Rote Bete-Apfel-Crumble mit Parmesan-Haselnuss-Streuseln**

Zutaten: 40 g Parmesan, 100 g Weizenmehl, , Salz, 60 g Butter, 25 g Haselnusskerne, 100 g Zwiebeln, 500 g Rote Bete, 200 g Äpfel (säuerlich), 50 ml Apfelsaft, 1 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamico Essig, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer

Für die Streusel Parmesan fein reiben. Mit Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter würfeln und zugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken des Handrührgerätes zu Streuseln verkneten. Kühl stellen.

Backofen auf 190 ° C (Umluft 170 °C) vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und vierteln. Äpfel waschen, ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete und Äpfel ca. 2 mm dick hobeln oder schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in eine Auflaufform mischen.

Apfelsaft, Ahornsirup, Essig und Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen und alles gut vermengen. Weiter für die Streusel Haselnusskerne grob hacken, locker mit den Streuseln mischen und über das Gemüse streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

### **Rote Bete-Salat**

Zutaten: ca. 300 g Rote Bete, 30 g Mayonnaise, 100 g Creme fraiche, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 200 g Äpfel

Rote Bete ungeschält ca. 1 Stunde gar kochen. Wurzel und Stiele nicht entfernen, damit die Rote Bete nicht ausblutet. Nach dem Kochen die Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken, dann läßt sich die Haut gut abziehen.

Die Rote Bete dann halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Mayonnaise, Crème fraiche und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Alles mit der Roten Bete zum Dressing geben und so lange verrühren, bis eine rosa Farbe entsteht. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden durchziehen lassen. Salat mit Knäckebrot oder anderem Brot servieren.

### **Süßkartoffelsuppe mit Erdnüssen**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 EL Olivenöl, 500 g Süßkartoffeln (Bataten),  
1 l Gemüsebrühe, 75 g Erdnüsse ohne Schale, 400 ml Kokosmilch,  
2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im Olivenöl in einem Topf anschwitzen.  
Süßkartoffeln schälen, würfeln, mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zum  
kochen bringen und 15 - 20 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.  
Die Suppe pürieren, die Kokosmilch unterrühren und die Erdnüsse unterheben.  
Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### **Penne mit Fenchel**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Fenchel, 3 EL Olivenöl,  
1 Dose stückige Tomaten, 1 TL Fenchelsaat, Salz, 1/2 TL Zucker  
400 g Penne, ca. 200 g Bratwurst, 50 g Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün aufheben. Fenchel  
halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen.  
Fenchelsaat kurz darin andünsten. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelstreifen dazugeben und 5  
Minuten andünsten. Die Tomaten zufügen. Mit 100 ml Wasser die Dose ausspülen und die  
Flüssigkeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles etwa 10 Minuten  
mit halb geöffnetem Deckel einkochen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. .  
Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Würste mehrfach anstechen, braten und dabei  
mehrfach wenden.

Nudeln abgießen und tropfnass zur Fenchel-Tomaten-Masse geben. Die gebratenen Würste  
in Scheiben schneiden und mit den Nudeln mischen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln mit  
gehacktem Fenchelgrün und Parmesan servieren

### **Fenchel Gratin mit Hackfleisch**

Zutaten: etwa 500 g Fenchel, 2 Zwiebeln, 400 g Hackfleisch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer,  
2 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, 100 g Käse (Bergkäse oder Gouda)

Den Fenchel putzen und in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe garen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Zwiebeln im Öl andünsten. Das  
hackfleisch zufügen und braten und anschließend salzen und pfeffern. Das Tomatenmark  
hinzufügen und die Brühe angießen, ca. 3 Min. köcheln lassen.

Den Käse reiben.

Den Fenchel zusammen mit dem Hack in die Form schichten, den geriebenen Käse darüber  
verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Min. überbacken.

### **Skrei (Winterkabeljau) mit Lauchgemüse**

Zutaten: 4 Eier, 500 g Porree, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 50 g Kapern aus dem Glas,  
4 Skrei Filets (oder normalen Kabeljau oder Rotbarsch, Seelachs etc.)  
à 150 g, Bratöl, 1 Bund Petersilie, 1 Zitrone

Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und abkühlen  
lassen.

Den Porree waschen, putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer  
Pfanne oder großem Topf erhitzen und den Porree darin andünstn. Mit Salz und Pfeffer  
würzen. Den Porree etwa 5 Minuten weiterdünsten. Die Kapern grob hacken.

Den Fisch abbrausen und trocken tupfen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im  
heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Petersilie waschen, trocken schleudern und  
Blättchen abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.

Die Eier klein würfeln. Das Porreegemüse anrichten. Den Fisch daraufsetzen. Mit den  
gehackten Eiern, Kapern und Petersilie garnieren und den Zitronenspalten servieren.