



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 08.07. - 14.07.2024

Staudensellerie-Creme Suppe

Zutaten: etwa 400 g Staudensellerie, 1/2 Bund Petersilie, 2 Zwiebeln, 30 g Butter, 400 ml Brühe (Hühner oder Gemüse), 1 Eigelb, 100 ml Sahne, 100 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer

Sellerie waschen und mit dem Selleriegrün in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln. Brühe erhitzen. Petersilie waschen und klein hacken.

Zwiebeln in Butter oder Öl glasig dünsten, Sellerie dazugeben und ca. 8 Min. mitdünsten.

Petersilie zugeben und heiße Brühe aufgießen, ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf kochen.

Das Gemüse mit dem Passierstab pürieren, Eigelb, Sahne u. Weißwein verquirlen u. die Suppe legieren, nicht mehr kochen lassen.

Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Staudensellerie-Pfanne

Zutaten: 1 Bund Staudensellerie, 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 50 g Sultaninen, 1/2 Orange, 2 TL Senf (z. B. Feigensenf), 300 ml Sahne, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, Currypulver, 1 kleines Stück Ingwer

Die Sultaninen in ein wenig Wasser einweichen. Die Zwiebeln würfeln und in der zerlassenen Butter goldbraun anbraten. Den klein gehackten Knoblauch hinzufügen. Den in daumendicke Stücke geschnittenen Sellerie und die in dünne Scheiben geschnittenen Möhren dazu geben und kurz anbraten. Nun die Sahne, den Saft der Orange, den klein gehackten Ingwer, die abgetropften Rosinen und den Senf in die Pfanne geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Der Staudensellerie und die Möhren sollten noch Biss haben. Mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken.

Pasta mit Thunfisch-Lauch-Sauce

Zutaten: 250 g Penne oder Spirelli, 500 g Porree, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Öl
150 g Kräuterfrischkäse, 2 Dosen Thunfisch, Salz, Pfeffer

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Den Porree putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Öl erhitzen und den Porree darin andünsten. Die Brühe zugeben und den Kräuterfrischkäse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss den abgetropften Thunfisch unterrühren.

Die Nudeln mit der Sauce servieren.

Chinakohl-Eiersalat

Zutaten: 500 g Chinakohl, 1/2 l Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 2 EL Mayonnaise,
1 EL Tafelmeerrettich, Meersalz, Honig, Essig, 4 hartgekochte Eier

Chinakohl in Streifen schneiden, in der Gemüsebrühe aufkochen und abtropfen lassen. 4 EL warme Brühe mit Frischkäse, Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Honig und Essig abschmecken.

Kohlstreifen mit der Salatsoße und den grob gewürfelten Eiern mischen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pfannkuchen mit Chinakohl-Porree-Hackfleisch-Füllung

Zutaten: 250 g Hackfleisch, 150 g Porree, 1 Apfel, 200 g Chinakohl, 5 EL Sojasauce,
Salz, Pfeffer, 75 g Mehl, 125 ml Milch, 1 Ei, 4 EL geriebener Käse

Pfannkuchenteig aus Mehl, Milch, 4 EL Sojasauce und Ei zubereiten, 10 Minuten ausquellen lassen.

Porree waschen und in Scheiben schneiden, Äpfel in Würfel, Chinakohl in Streifen schneiden.

Hackfleisch anbraten, die oben genannten Zutaten zugeben, mit restlicher Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken, 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit Pfannkuchen ausbacken, in eine Auflaufform legen, mit der fertigen Hackmasse füllen, zusammenklappen und mit dem geriebenen Käse überstreuen. Bei 225 Grad 10 Minuten überbacken.