



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 26.08. - 31.08.2024

Bohnen-Kartoffeleintopf

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 500 g Buschbohnen, 100 g Schinkenwürfel,
2 Zwiebeln, Muskat, Salz, Pfeffer, getrocknetes Bohnenkraut, 100 ml Milch
1 Ei Butter

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebeln schälen und würfeln. Schinkenwürfel auslassen, Zwiebeln hinzufügen und auf kleiner Stufe schön braun rösten. Stangenbohnen waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser gar mit Bohnenkraut, aber nicht zu weich, kochen. Kartoffeln in einem Topf parallel zu den Bohnen in Salzwasser kochen.

Wenn alles gar ist, Töpfe auf warmhalten stellen (Stufe 0,5 bei E-Herden). Milch erwärmen, 1 EL Butter hinzufügen. Kartoffeln abschütten und mit so viel Milch zerstampfen, bis ein relativ dünnes, aber nicht flüssiges Püree entsteht. Mit Muskat kräftig abschmecken. Anschließend die Bohnen abschütten, den Speck und die Zwiebeln ebenfalls dazugeben und alles vermischen.

Am Ende mit Pfeffer und Salz abschmecken und sofort servieren.

Bohnen-Curry-Reistopf

Zutaten: 500 g grüne Bohnen, 200 g Zwiebeln, 1 Chilischote, 2-3 EL Kokosöl oder Bratöl,
2-3 TL mildes Currypulver, 700 ml Gemüsebrühe, Salz, 250 g Parboiled-Reis,
200 g roter Paprika, 40 g Mandelstifte, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander oder Petersilie

Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und 1 cm groß würfeln. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkern und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Chili darin anschwitzen. Curry zufügen, unter Rühren anschwitzen, bis Aroma verströmt und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 1/4 TL Salz und die Bohnen zufügen. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Alles gut verrühren, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Den Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen, 1,5 cm groß würfeln und zusammen mit den Mandelstiften unterheben. Weitere 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander bzw Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen mit zarten Stielen abzupfen und grob hacken. Den Eintopf mit den Blättchen garniert servieren.

Zucchini-Käse-Quiche

Zutaten: 1 Tarte Form (Durchmesser 28 cm), 300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 150 g kalte Butter, Salz, 500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Öl, Fett für die Form, 1 EL getrockneter Thymian, 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g), Pfeffer, 200 g Crème fraîche, 3 Eier, 150 g Bergkäse

Mehl mit Butter, 1 TL Salz und 3-4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 60 Minuten kalt stellen.

Zucchini waschen, putzen. 1/2 Zucchini längs in Scheiben hobeln. Übrige raspeln und salzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Beides in 1 EL Öl andünsten. Bohne abtropfen lassen und mit dem Thymian zu den Zwiebeln geben. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 220 °C (Heißluft 200 °C) vorheizen. Die Form fetten. Den Mürbeteig auf bemehlter Fläche

zu einem Kreis, etwas größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form legen, den Rand etwas hochziehen.

Die Zucchini-Raspel ausdrücken. Käse reiben. Crème fraîche mit Eiern verrühren, salzen und pfeffern. Die Masse mit dem Bohnen-Mix, dem Käse und den Zucchini-Raspeln vermischen und auf den Teig geben. Die Zucchinischeiben mit dem restlichen Öl und Salz und Pfeffer mischen, einrollen und auf die Käsemasse setzen. Die Quiche im Ofen etwa 30 Minuten backen. Quiche aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Feurige Tomatensuppe

Zutaten: 4 EL Öl, 2 Zwiebeln, 2 kleine Paprikaschoten, 500g Tomaten, 1/2 TL gemahlener Piment, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1/2 - 1 TL Sambal Oelek (oder eine andere Chilipaste), 1 Knoblauchzehe, 2 Scheiben Weißbrot

Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika schälen und würfeln. Tomaten enthäuten (vorher kurz in kochendes Wasser geben) und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Einige Paprikastücke zum Garnieren zurückbehalten, die übrigen mit anschwitzen. Tomaten zufügen. Mit den Gewürzen und Sambal Oelek würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Das restliche Öl erhitzen und die Knoblauchzehe hineinpressen. Weißbrot würfeln, darin goldbraun rösten. Die Suppe pürieren, wieder aufkochen, scharf abschmecken und mit Brot- und Gemüsewürfeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Variante: Falls kein Sambal Oelek o.ä. vorhanden ist, gemahlene Chillis verwenden oder frische Peperoni mit dem Gemüse dünsten, aber Vorsicht wegen der Schärfe

Grünes Gemüse mit Thunfischsauce

Zutaten: 2 Eigelb, 2-3 EL Zitronensaft, Salz, 150 ml Öl, 60 g Thunfisch (a.d. Dose, in Öl), Pfeffer, 100 g Baguette, 8 EL Olivenöl, 400 g Tomaten, 3 EL gehackte Petersilie, 300 g grüne Bohnen, 400 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen (durchgepreßt)

Eigelb mit 2 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz im Rührbecher cremig schlagen. Das Öl unterschlagen. Abgetropften Thunfisch und Pfeffer mit dem Schneidstab untermixen. Sauce durch ein Sieb gießen, mit Salz und Zitronensaft nachwürzen.

Baguette würfeln und in 4 EL heißem Olivenöl leicht anrösten, salzen. Tomaten enthäuten, zerdrücken und mit der Petersilie unter das Brot mischen. Bei starker Hitze unter Wenden 2-3 Minuten kräftig braten, dann auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von oben 5 Minuten rösten, herausnehmen.

Bohnen putzen, Zucchini in Stifte schneiden.

Bohnen in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen, abtropfen lassen. Zucchini im restlichen Olivenöl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. 2 Minuten sanft braten, dann mit der Schaumkelle herausnehmen und warm stellen. Bohnen im Bratfond schwenken, herausnehmen. Bohnen und Zucchini anrichten. Den restlichen Fond unter die Thunfischsauce rühren, Sauce mit den Brotwürfeln zum Gemüse servieren.