



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 19.08. - 25.08.2024

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten: 1 Spitzkohl, 250 g Hackfleisch (gemischt, vom Rind oder vom Lamm),
200 g Zwiebeln, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1/2 TL Paprikapulver
edelsüß, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Ei Crème fraîche

Den Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, das Hackfleisch darin anbraten.

Die Zwiebeln und den Spitzkohl dazugeben und schmoren, bis der Kohl ganz leicht gebräunt ist. Die Brühe angießen und verdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken. Crème fraîche unterrühren.

Dazu schmecken Kartoffeln.

Rote-Bete- Spitzkohl-Salat

Zutaten: 400 g Spitzkohl, 200 g Rote Bete, Salz, 1/2 TL getrockneter Thymian,
1/2 EL Balsamico Essig, 1 EL Olivenöl, 150 g Joghurt, 50 ml Sahne,
1 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 30 g Haselnusskerne, Salz,
1 Lauchzwiebel, 1 TL Honig

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Spitzkohl in einer Schüssel mit 1/4 TL Salz, Thymian, Balsamico und Olivenöl mischen. Die Rote Bete schälen und grob dazureiben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis der Spitzkohl weich ist.

Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Honig, Senf Haselnusskerne und Salz in einem Mixbehälter vermischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren..

Den Salat mit dem Dressing servieren.

Rote-Bete-Tarte mit Ziegenkäse

Zutaten: 150 g Dinkelmehl, 100 g Magerquark, 2 TL Backpulver, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 EL ÖL, 400 g Rote Bete, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinesig, Salz, Pfeffer, 3 TL Kräuter der Provence, 50 g Butter, 200 g Ziegenfrischkäse

.Aus Mehl, Quark, Backpulver, einem Ei und Öl einen Teig kneten und ca. 30 Minuten kühlen.

Rote Bete schälen und in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Rote Bete darin unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und 2 TL Kräutern der Provence würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten abgedeckt fast gar dünsten.

Den Backofen auf 220 ° C (Umluft 200 ° C) vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf mit 3 EL Honig karamelisieren lassen.

Eine Quichform mit 24 cm Durchmesser ausbuttern und den Teig hinein drücken. Den Rand hochziehen. Die karamellierte Butter auf dem Teig verteilen. Die Rote-Bete-Scheiben darüber geben

und die Tarte bei 200 ° C (Umluft 180 ° C) ca. 30 Minuten backen.

Die Tarte aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen, aus der Form nehmen. Den Ziegenfrischkäse auf der noch heißen Tarte verteilen. Mit den restlichen Kräutern der Provence bestreuen und mit dem restlichen Honig beträufeln.

Pasta mit Kürbis vom Blech

Zutaten: 1 l Gemüsebrühe, 600 g Hokkaido-Kürbis, 200 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehen, 1 EL getrockneter Thymian, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, 100 g Parmesan oder Pecorino oder Manchego, 400 g Penne, 200 ml Sahne

Brühe in einem Topf aufkochen und warm halten.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Kürbis ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Backofen auf 200 ° C vorheizen. Nudeln, Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch auf ein tiefes Backblech oder eine Fettpfanne geben und vermischen. Brühe und Sahne mischen.

Thymian, Pfeffer und Paprikapulver unter die Brühe-Sahne-Mischung rühren. Die Mischung auf die Gemüse-Nudel-Mischung gießen, so dass alles bedeckt ist. Alles ca. 30 Minuten im Ofen garen, dabei öfter umrühren.

Käse fein reiben. Den Backofen ausschalten. 2/3 des Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blech-Pasta ca. 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Die Pasta mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Sardische Tomatensoße mit Vollkornnudeln

Zutaten: 250 g Vollkornnudeln, 500 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Tasse Olivenöl, je 1 frischer Zweig Basilikum und Petersilie, 1/2 TL Kräutersalz, 1 Msp. weißer Pfeffer, 1 TL frisch gehackter Oregano, 5 EL geriebener Parmesankäse

Vollkornnudeln in sprudelndem Wasser gar kochen.

Für die Soße die Tomaten häuten (vorher mit heißem Wasser überbrühen), entkernen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen und vierteln.

Das Öl erhitzen, Knoblauch darin braun braten und herausnehmen. Die kleingeschnittenen Kräuter, die Tomaten und die Gewürze zugeben. Alle 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Knoblauch und zuletzt Oregano untermischen.

Die Soße über die Nudeln geben und mit Parmesankäse bestreuen.