



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 12.08. - 18.08.2024

Zucchini-Tarte

Zutaten: 1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal (etwa 270 g), 150 g Frischkäse, 180 g Feta, 5 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, ca. 400 g Zucchini, je 2 Zweige Salbei, Thymian und Rosmarin
Salz, Pfeffer, nach Belieben Chiliflocken

Backofen auf 200 Ü C (Umluft: 180 Ü C) vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen.

Frischkäse in eine Schüssel geben, den Feta hineinbröckeln. 3 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zufügen. Knoblauch schälen und dazu pressen.

Kräuter waschen, trockenschleudern, die Blättchen abziehen und fein hacken. Diese ebenfalls zur Käsemischung geben. Alles verrühren und gleichmäßig auf dem Blätterteig streichen.

Zucchini waschen, putzen längs in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zucchinischeiben auf der Käseschicht verteilen. Den Belag mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tarte etwa 25 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, eventuell mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

TIPP: Falls nicht alle frischen Kräuter vorhanden sind, nur eine oder zwei Sorten verwenden. Oder als Ersatz Trockenkräuter nutzen.

Kartoffel-Zucchini-Salat

Zutaten: 3 EL Bratolivenöl, Pfeffer, 1/4 TL Paprikapulver rosenscharf, 400 g Kartoffeln, 250 g Zucchini, 100 g Cherrytomaten, 40 g Gewürzgurken, 100 g Räuchertofu
1/2 EL Sojasauce, 3 EL Pesto, 30 g Sonnenblumenkerne

Backofen auf 220 Ü C (Umluft: 200 Ü C) vorheizen.

Für den Salat 2 EL BRatöl, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer und das Paprikapulver in einer Schüssel verrühren.

Kartoffeln mit einer Gemüsebürste und Wasser säubern, 3 cm groß würfeln und mit dem Gewürzöl vermischen. Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten im Backofen backen.

Die Zucchini waschen, putzen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini zu den Kartoffeln in den Ofengeben, damit vermengen und 10 Minuten mitbacken.

Tomaten waschen und halbieren. Gurken abtropfen lassen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tofu abtropfen lassen trocken tupfen und 1 cm groß würfeln.

Das restliche Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei hoher Hitze goldbraun anbraten, mit der Sojasauce ablöschen und einkochen lassen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Kartoffeln und Zucchini aus dem Backofen nehmen und mit dem Pesto in einer Salatschüssel vermengen, Tomaten, Gurken und Tofu unterheben. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Sonnenblumenkernen bestreut lauwarm servieren.

Kaltschale mit Gurken

Zutaten: 1 Salatgurke, 1 kleine Zwiebel, 1/2 EL Bratöl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Buttermilch, 125 g Sahne Joghurt (griechischer Joghurt), 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Zucker
2 EL Mandelstifte, 1/4 Bund Dill, 1/2 EL fein gehackte Petersilie,
1/2 TL Chiliflocken

Gurke schälen. Etwa 1/3 der Gurke längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden, diese abgedeckt zur Seite stellen. Übrige Gurke in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die groben Gurkenstückchen zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, etwas aufkochen lassen und dann fein pürieren.

Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Buttermilch, Joghurt und 1 EL Zitronensaft in die pürierten Gurken einrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Gurkenwürfel leicht salzen. Dill waschen, trocken schleudern und die Spitzen abzupfen.

Die Suppe noch mal durchrühren und abschmecken. Gurkenwürfel und Mandelstifte darauf verteilen. Dillspitzen, Petersilie und Chiliflocken darüberstreuen und servieren.

TIPP: Falls kein frischer Dill vorhanden ist, TK-Dill nutzen

Kohlrabiaufbau mit Hähnchenbrust

Zutaten: 2 Kohlrabi, 200 Hähnchenbrust, 250 ml Brühe (Gemüse oder Hühner), 200 ml Milch, 1 EL Butter, 30 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g geriebener Käse,
50 g Schinkenwürfel

Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Brühe und Milch ankochen, Kohlrabi dazugeben, aufkochen und 10 Minuten kochen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Kohlrabi-Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Kohlrabi wieder dazugeben. Hähnchenbrust schnetzeln, kräftig anbraten und würzen. Das Fleisch in eine Auflaufform geben, die Schinkenwürfel darüber verteilen. Mit Käse bestreuen. Nun das Gemüse darüber schichten und bei 180°C ca. 25 Minuten überbacken.

Wirsinggemüse mit Kartoffelpüree und Paprika-Zwiebeln

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Salz, 300-350 ml Milch, 40 g Butter., 1 kg Wirsing, 120 g Zwiebeln, 40 g Butter, 1 EL Olivenöl, 200 g Crème fraîche, schwarzer Pfeffer, Muskat, 400 g Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver edelsüß

Für das Püree Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20-30 Minuten in Salzwasser weich kochen. Inzwischen für das Gemüse den Wirsing putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten glasig anschwitzen. Wirsing zugeben, mit 250 ml heißem Wasser ablöschen und ca. 15-20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen für die Paprika-Zwiebeln Zwiebeln schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für das Püree Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, noch heiß schälen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Milch erhitzen, Butter darin schmelzen lassen, mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse schlagen und das Püree mit Salz pikant abschmecken.

Crème fraîche ins Gemüse rühren und würzig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Zwiebeln Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Wirsing und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Zwiebeln über das Püree geben und