



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.04. - 11.04.2021**

### **Bohngemüse mit Kartoffeln und Feta**

Zutaten: 500 g Kartoffeln, Salz, 400 g Stangenbohnen, 2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone, 2 Zweige Thymian, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 150 g Tomaten, 30 g Kalamata Oliven ohne Stein, 1/2 TL getrockneter Majoran, 1/2 TL Kreuzkümmel, 100 g Feta

Kartoffeln waschen und ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

Bohnen waschen, putzen und schräg in 4 cm lange Stücke schneiden, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchschälen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken und reiben und achteln. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren. Thymian, Bohnen und Zitrone zugeben und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln. Tomaten, Oliven und Majoran ca. 5 Minuten vor Garende unter das Bohngemüse mischen. Am Ende Zitronen entfernen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Kartoffeln bei hoher Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln. Kartoffeln und Bohngemüse auf Tellern anrichten und mit dem Feta bestreuen.

### **Stangenbohneintopf mit Hackfleisch**

Zutaten: 400 g Stangenbohnen, 2 Zwiebeln, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Bohnenkraut getrocknet, 150 g Hackfleisch, 3 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Chilipulver, 2 Tomaten, 100 g Crème fraîche, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen

Bohnen putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen würfeln. Die Hälfte der in 1/2 EL Öl dünsten. Bohnenkraut dazugeben. Dann die Bohnen dazugeben und mit Brühe leicht bedeckt bissfest kochen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Hackfleisch mit den restlichen Zwiebelwürfeln und dem Knoblauch im restlichen Öl gut anbraten.

Gewürze dazugeben, es muss eine gewisse Schärfe erreicht werden (nach persönlichem Geschmack). Tomatenmark dazugeben und weiter anschwitzen. Mit dem Sud der gekochten Bohnen ablöschen. Nicht zu viel Sud dazugeben, es soll keine Suppe werden. Nochmals abschmecken. Zum Servieren einen Esslöffel Schmand oder saure Sahne dazugeben.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

### **Hähnchenbrust in Fenchel-Orangensahne**

Zutaten: 1 EL Sultaninen, ca. 300 g Hähnchenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 Fenchelknolle, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, den Saft einer Orange, 200 ml Brühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Paprika edelsüß, Butter je 120 g Gorgonzola und Schafskäse, Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb

Die Sultaninen in etwas Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die äußere Schicht des Fenchels entfernen und die Knolle achteln.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Hähnchenbrust in 4 Teile schneiden, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in dem Olivenöl von allen Seiten anbraten. In eine entsprechend große Auflaufform geben.

In derselben Pfanne die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Mit dem Orangensaft ablöschen, Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken, abgetropfte Sultaninen dazu geben und alles über das Hähnchenfleisch in die Auflaufform geben. Nach Wunsch noch mit ein paar Butterflocken dazugeben. Im Ofen solange schmoren lassen, bis die Hähnchenbrüste gar sind (je nach Ofen etwa 20 Minuten) und die Sauce andgedickt ist und oben leicht bräunt.

### **Rote Bete Salat mit Feta**

Zutaten: 500 g Rote Bete, 100 g Feta, 50 g gehackte Walnüsse, 2 EL Balsamico Essig, 5 EL Öl, 1/2 TL Senf, 1 TL Ahornsirup, Salz

Rote Bete ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten und schälen.

Die Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Den Feta würfeln und darüber geben. Die gehackten Walnüsse ebenfalls dazugeben.

Für das Dressing Salz und Ahornsirup im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über den Salat verteilen.

### **Bataten - Erdnuss-Gulasch**

Zutaten: 200 g Lauchzwiebeln, 500 g Bataten (Süßkartoffeln), 400 g Kartoffeln, 3 EL Bratöl, 300 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, 1 Dose stückige Tomaten à 400 g, 2 gehäufte EL Erdnussmus, 100 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Grüne Teile zur Seite legen. Bataten und Kartoffeln schälen und etwa 1,5 cm groß würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die weißen Teile der Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Kartoffeln und Bataten mit den Lorbeerblättern und den Tomaten zufügen. Die Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Erdnussmus und 70 g Erdnüsse unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen. 2/3 der grünen Lauchzwiebeln unterrühren. Das Gulasch mit den restlichen Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreut servieren.