



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 11.11. - 17.11.2024

Gebackener Blumenkohl

Zutaten: 1 Blumenkohl, 4 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen.

Die Blumenkohlroschen in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft mischen und etwa 10 Minuten marinieren.

Den Backofen auf 200 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegte Backblech legen. Im Backofen etwa 30 Minuten backen, bis die Röschen leicht gebräunt und gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohl-Pfanne

Zutaten: ca. 500 g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 300 g Möhren, 2 EL Bratöl, 4 kleine Bratwurstchen, Salz, Pfeffer, 1 Prise

Zucker, 150 g TK Erbsen, 200 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie,
2 EL geriebener Käse, Paprikapulver

Blumenkohl waschen, putzen, fein hacken (in einer Küchenmaschine) oder auf einer Reibe grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstchen darin knusprig anbraten, herausheben und beiseite stellen.

Zwiebelwürfel und Möhren im Bratfett 3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Blumenkohl und Erbsen zugeben, untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen. Bratwurstchen daraufsetzen. Alles mit Deckel etwa 15 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Blumenkohlpfanne mit Käse und Petersilie bestreut servieren.

Mangold-Tarte

Zutaten: 250 g Mehl, Salz, 125 g kalte Butter, 30 ml kalte Milch, 60 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 300 g Mangold, 1 EL getrockneter Thymian, 2 EL Bratöl, 100 g Frischkäse, Pfeffer, 30 g Parmesan, 3 Eier, 200 g Creme fraiche,

Für den Teig Mehl, 1/2 TL Salz und die Butter in kleinen Stückchen in einer Schüssel mischen. 40 ml kaltes Wasser und die Milch nach und nach zugeben und alles mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Zur Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Den backofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C) vorheizen. Tarte- oder Springform mit 26 cm Durchmesser fetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auslegen und einenca. 3 cm hohen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene vorbacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Mangoldstiele in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und Blätter grob hacken. Das Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Minuten andünsten. Mangoldblätter zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Parmesan fein reiben. Teigboden aus dem Ofen nehmen, mit Parmesan bestreuen und die Gemüsemischung darauf verteilen. Eier, Creme fraiche und Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Tarte gießen und alles ca. 40 Minuten backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Penne mit Mangold und Käse-Sahne-Sauce

Zutaten: 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Mangold, 300 g Tomaten, 2 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Bergkäse, 400 g Penne, Salz, 200 ml Sahne, 1 TL Speisestärke, Pfeffer, 1 Msp. Muskat

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Mangold waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Mangoldstiele quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldblätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

Öl in einem großen topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben, Knoblauch dazu pressen und 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Minuten im geschlossenen topf köcheln lassen.

Den Käse fein reiben. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichenden Salzwasser al dente garen. Tomaten zum Mangold geben und 4 Minuten köcheln lassen. Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, den käse einrühren und auf kleiner Stufe unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zur Käse-Sahne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Käse-Sahne zum Mangold geben und gut untermischen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln abgießen, auf Teller portionieren, Sauce darüber geben und sofort servieren.