



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 18.11. - 24.11.2024**

### **Geschmorter Grünkohl**

Zutaten: ca. 1 kg Grünkohl, 4 kleine Zwiebeln, 16 Gewürznelken, 50 g Butter, Salz, Pfeffer

Die Grünkohlblätter vom Strunk abziehen, waschen und grob klein schneiden. Zwiebeln schälen und mit je 4 Nelken spicken.

Die Butter in einem großen Topf oder einer Pfanne zerlassen. Den Grünkohl nach und nach dazugeben und einfallen lassen. Die Zwiebeln dazugeben. Das Ganze abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen. Immer wieder umrühren und darauf achten, daß der Grünkohl nicht anbrennt. Wenn der Grünkohl zu trocken erscheint, etwas Butter oder Wasser zugeben. Wenn die Zwiebeln zerfallen sind und der Grünkohl weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach Belieben den Grünkohl mit etwas Sahne verfeinern.

Variante. Etwa 100 g geräucherten Speck würfeln, in der Pfanne zerlassen, dafür einen Teil der Butter weglassen und dann den Grünkohl darin schmoren.

### **Grünkohlaufauf mit Mandelkruste**

Zutaten: 200 g Zwiebeln, 40 g Butterschmalz, 1,5 kg Grünkohl, Meersalz, 150 g Möhren, Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe, 150 g Mandeln, 40 g Butter, 100 g Hafergrütze, 250 g Bergkäse (oder Greyerzer oder Comte)

Zwiebeln schälen, in schmale Streifen schneiden und im Butterschmalz zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Grünkohl in viel Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen und von den Stielen streifen. Portionsweise in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorgaren. Herausnehmen, abtropfen lassen und abgekühlt grob hacken.

Möhren schälen oder kräftig bürsten, dann waschen und würfeln. Möhren und Grünkohl mit den vorgedünsteten Zwiebeln mischen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe zugeben. Alles zugedeckt 45 Minuten garen.

Inzwischen 100 g Mandeln hacken, den Rest stifteln. Butter zerlassen, Hafergrütze und gehackte Mandeln darin anrösten. In den letzten 10 Minuten unter den Grünkohl mischen. Grünkohl abschmecken, in eine feuerfeste ausgefettete Form füllen. Käse grob raffeln und mit den Mandelstiften über den Auflauf streuen.

Auflauf bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten überbacken. Vorbereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit: insgesamt 65 Minuten. Überbacken: 12 Minuten

### **Grünkohl-Smoothie**

Zutaten: 2 Grünkohlblätter, 1 Orange, 1 Kiwi, 1 Banane, Wasser

Das Blattgrün von 2 großen Grünkohlblättern, das Fruchtfleisch einer geschälten Orange und einer Kiwi, sowie eine geschälte Banane in Stücken in einen Mixer geben. Bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen und ca. 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.

### **Fenchel in Senf-Dill-Sauce**

Zutaten: 400 g Fenchel, 1,25 l Gemüsebrühe, 50 g Zwiebeln, 1 EL Bratöl, 3 Nelken, 1 EL Mehl, 100 ml Sahne, 1/2 Bund Dill oder tiefgefrorenen Dill, 1 Zitrone, 2 TL Dijonsenf, 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

1 l Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Fenchel waschen, Putzen, je nach Größe längs sechsteln oder achtern. Strunk etwas herausschneiden. Fenchel in der Brühe bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 - 20 Minuten garen. Fenchel abgießen und zur Seite stellen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit den Nelken darin 1 - 2 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit der restlichen Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren einkochen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Sauce mit Senf, der Hälfte des Schalenabriebs und des Saftes, Muskat, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills würzen. Die Neleken entfernen. Fenchel zur Sauce geben und erwärmen. Den Fenchel mit dem restlichen Dill garnert serviert.

Dazu passt kurz gebratenes Fleisch, Bratwurst, Bratfisch oder Tofu und ein Püree aus Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis (oder einer Mischung aus allem).

### **Penne mit Fenchel**

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Fenchel, 3 EL Olivenöl, 1 Dose stückige Tomaten, 1 TL Fenchelsaat, Salz, 1/2 TL Zucker, 400 g Penne, ca. 200 g Bratwurst, 50 g Parmesan

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün aufheben. Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Fenchelsaat kurz darin andünsten. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelstreifen dazugeben und 5 Minuten andünsten. Die Tomaten zufügen. Mit 100 ml Wasser die Dose ausspülen und die Flüssigkeit zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles etwa 10 Minuten mit halb geöffnetem Deckel einkochen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Würste mehrfach anstechen, braten und dabei mehrfach wenden.

Nudeln abgießen und tropfnass zur Fenchel-Tomaten-Masse geben. Die gebratenen Würste in Scheiben schneiden und mit den Nudeln mischen. Den Parmesan reiben. Die Nudeln mit

### **Quinoa-Rote-Bete Salat auf Blattsalat**

Zutaten: 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Quinoa, 500 g Rote Bete, 150 g Zwiebeln, 1 Bund Dill, 125 ml Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Feldsalat, 150 g Feta

Rote Bete ungeschält in Salzwasser weichkochen. Abschütten, schälen und 1 cm groß würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Quinoa zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Im Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Rote Bete in eine Schüssel geben. Zwiebeln schälen, fein würfeln und zur Roten Bete geben. Dill abbrausen, trocken schütteln, dicke Stiele abschneiden, Rest grob hacken. 1 EL für Garnitur zur Seite stellen und den Rest zur Roten Bete geben. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und ebenfalls zur Roten Bete geben. Quinoa untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 1 Stunde kühl stellen und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Quinoa Salat daraufgeben, Feta grob zerbröseln und darüber verteilen, mit übrigem Dill bestreuen.