



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 30.09. - 06.10.2024

Gurkencremesuppe

Zutaten: 500 g Kartoffeln, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Salatgurke, 3 Frühlingszwiebeln,
1 Bund (ersatzweise 1 EL tiefgefrorenen Dill verwenden), Pfeffer, 3 EL Weißwein,
200 ml Milch, 200 g süße Sahne

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Sie dann in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen.
Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und sie in
Würfel schneiden. die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Die Kartoffeln zusammen mit der Brühe pürieren. Dann die Gurkenwürfel und die
Frühlingszwiebelringe unter die Suppe heben und im geschlossenen Topf ohne
Wärmezufuhr etwa 5 Minuten garziehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Suppe mit den restlichen Zutaten
abschmecken und mit dem Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Salat mit Gurke, Melone, Tomate

Zutaten: 1 kleine Gurke , 250 g Wassermelone, 2 Tomaten, 100 g Feta, 3 EL Balsamico,
1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Lauchzwiebeln

Gurke und Tomaten waschen. Wassermelone schälen und Kerne entfernen. Lauchzwiebeln
putzen, waschen. Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden. Die
Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden.

Die Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren und
abschmecken.

Dazu passt geröstetes Weißbrot .

Stielmus in Cashew-Sahne

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Margarine, 250 ml Gemüsebrühe, 150ml Hafer- oder Sojamilch, 2 Handvoll Cashewkerne, Wasser, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen fein mit Salz zerreiben. Nun eine große Pfanne erhitzen und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielsabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.

Die Cashewnüsse vorher ca. 2 Stunden einweichen, dann in einen Stabmixer geben. Die Nüsse in einen Mixbecher geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl zugeben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Man kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus. Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken. Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

Überbackener Wirsing mit Kapern-Tomatensoße und Polenta

Zutaten: 1 Wirsing, 4 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g würziger Bergkäse, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Rosmarin (alternativ: 1/2 TL getrocknete 2 EL Olivenöl, 1 TL Rohrohrzucker, 800 g stückige Tomaten aus der Dose, 90 g Kapern (Abtropfgewicht),

Äußeren, lockere Blätter des Wirsings entfernen, Kopf waschen, gut abtrocknen, Strunk etwas einkürzen, Kopf achteln, dabei den Strunk so teilen, dass die Blätter der Achtel noch am Strunk zusammengahalten werden. Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

Je die Hälfte des Öls in einer großen beschichteten Pfanne sehr heiß werden lassen, je 4 Wirsingachtel darin ca. 1-2 Minuten auf der Schnittfläche scharf anbraten. so dass der Wirsing etwas bräunt. In eine große Auflaufform 125 ml heißes Wasser gießen. Wirsingstücke dicht hinein setzen, ggf. auch etwas übereinander, kräftig salzen und pfeffer. Käse fein reiben und über den Wirsing streuen. Ca. 25 Minuten überbacken.

Inzwischen für die Soße Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarinkalt abbrausen, trocknen schütteln, Nadeln abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen, Rosmarin zugeben und Zucker darüber streuen. Tomaten zufügen, salzen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

Für die Polenta 1 l Wasser mit Butter aufkochen und salzen. Knoblauch schälen, fein hacken und zugeben. Hitze stark reduzieren und Polenta mit Schneebesen einrühren. Mit Muskat würzen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen.. Weiter für die Soße Kapern im Sieb kurz abspülen und mit Basilikum zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsing mit Polenta und Soße servieren.

TIPP: Stückige Tomaten durch frische ersetzen, diese überbrühen und klein schneiden.