



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

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 17.03. - 23.03.2025

Nudelaufbau mit Schwarzkohl

Zutaten: 400 g Penne, 500 g Schwarzkohl, 200 g Zwiebeln, 1 rote Chili Schote, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Bratolivenöl, 300 ml Gemüsebrühe, 100 g getrocknete Tomaten, 150 g Bergkäse, Salz, Pfeffer

Den Schwarzkohl waschen, putzen und mit Stiel quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe vorbereiten. Die Zwiebeln klein würfeln, den Knoblauch schälen und die Chilischote putzen, vierteln und klein würfeln. Tomaten nur leicht abtropfen und in schmale Streifen schneiden. Anschließend Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel- und Chiliwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dann den Knoblauch dazu pressen, Schwarzkohl und Gemüsebrühe dazugeben, gut umrühren und aufkochen lassen. Nochmals umrühren. Mit Deckel bei niedriger Stufe 20 Minuten köcheln lassen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die getrockneten Tomaten unterrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen, den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Bergkäse fein reiben. Nach der Garzeit die in einem Sieb abgeschütteten und abgetropften Nudeln zum Schwarzkohl geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Bergkäse bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene für 20 Minuten überbacken.

Brokkoli aus der Pfanne

Zutaten: ca. 500 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Zwiebelscheiben mit Olivenöl und den zerdrückten Knoblauchzehen bei geringer Temperatur in eine Pfanne geben. Dann den Brokkoli hinzufügen und bei geschlossenem Deckel braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Immer wenn der Brokkoli anfängt anzusetzen, mit ein wenig Wasser ablöschen.

Der Brokkoli braucht ca. 10 Minuten - so hat er noch etwas Biss. Wer ihn lieber weich mag, lässt ihn einfach noch etwas in der Pfanne.

Brokkoli-Strudel

Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, 100 g Kochschinken oder Wacholderschinken,
1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal, 2 Eier, 100 ml Crème fraîche,
50 g geriebener Käse

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln und den Schinken in kleine Stückchen schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt und der Teig nicht durch "Überfüllung" reißt.

Eier, Crème fraîche und den Gratinkäse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Brokkoli-Mischung verteilen (es darf viel Flüssigkeit auf dem Blätterteig sein, sobald es aber das ganze Blech überschwemmt, lieber etwas von der Ei-Mischung weglassen!).

Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 min. bei 200°C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.

Mangoldgemüse auf römische Art

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets, 500 g Mangold, 4 Tomaten,
2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen, Sardellenfilets abrausen. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln.

In einer hohen Pfanne (oder Bratpfanne) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Sardellen dazugeben und mitschwitzen, bis sich die Filets aufgelöst haben. Mangold und Tomaten dazugeben und das Gemüse etwa 1 Minute schmoren und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten fertiggaren, salzen und pfeffern.

Mangoldquiche

Zutaten: 300 g Mehl, 1 Würfel Hefe Paste, 125 ml lauwarme Milch, 1 TL Honig,
1 TL Oregano, 1 TL Kräutersalz, 50 g Haselnüsse, 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel,
2 EL Butter, ca. 400 g Mangold, 3 Eier, 200 ml Sahne, 100 g geriebener Käse,
Pfeffer, Muskat, Salz

Mehl und Hefe mischen. Mit Milch, Honig, Kräutersalz, Oregano, Haselnüssen und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zwei Drittel des Teiges auf den Boden einer Quiche- oder Springform verteilen. Das restliche Drittel zu einer langen Schlange rollen und daraus den Rand formen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter anbraten. Den Mangold waschen, Blätter und evtl. Stiele in feine Streifen bzw. Würfel schneiden. Mangold zu den Zwiebeln geben und einige Minuten andünsten. Alles auf den Quiche-Boden geben. Die Eier schaumig schlagen, Sahne und geriebenen Emmentaler unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Bei 180° - 200°C ca. 40 Min. backen.