



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

## **Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 31.03. - 06.04.2025**

### **Kartoffel-Porree-Stampf**

Zutaten: ca. 400 g Porree, 600 g Kartoffeln, Salz, 2 EL Butter, 1 Prise Muskat,  
2 EL Kapern aus dem Glas

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Die Porreeringe die letzten 5 Minuten dazugeben und mitkochen.

Porree-Kartoffel -Mic abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Gemüse kurz ausdampfen lassen. Butter, Muskat und die Kapern dazugeben und alles grob zerstampfen. Eventuell etwas Kochwasser dazugeben.

Leckere Beilage zu Fisch, Frikadellen, Bratwürstchen, Dinkelburgern etc.

### **Lauchcremesuppe**

Zutaten: 500 g Porree, 100 g Zwiebeln, 2 EL Öl, 300 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen,  
1/2 TL Fenchelsamen, 3 Lorbeerblätter, 750 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne  
Muskat, etwa 200 g Baguette oder Ciabatta oder anderes Weißbrot,  
50 g Kapern, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Porreee putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm dicke Halbringe schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Zwiebeln darin anschwitzen.. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Kartoffeln schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und würfeln. Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßwn. Kartoffeln, Knoblauch, Fenchelsamen und Lorbeerblätter zum Gemüse geben, Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Das Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backblech verteilen. 10 Minuten im Ofen rösten. Die Kapern in ein Sieb geben, kalt abbrausen, abtropfen lassen, fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1/2 TL Schale fein abreiben und zu den Kapern geben. Die Zitrone auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie zu den Kapern geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Sahne und 2 EL Zitronensaft unterrühren und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Kapernmischung auf dem Brot verteilen. Die Suppe auf 4 Suppenteller verteilen und mit den Crostini servieren.

### **Gebratener Blumenkohl**

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, 50 g gekochter Schinken, 1/2 Bund Basilikum, 2 hart gekochte Eier, 3 EL Mayonnaise, 3 EL Frischkäse, Pfeffer, 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan), 3 Eier, Mehl zum Wenden, 2 EL Butterschmalz, 200 g Tomaten,

Blumenkohl am Stück putzen, waschen und in Reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Schinken würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Basilikum waschen und Blättchen in Streifen reißen. Gekochte Eier pellen und hacken. Alles mit Mayonnaise und Frischkäse verrühren. Salzen und pfeffern.

Hartkäse reiben und mit den rohen Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Blumenkohl gut abtropfen lassen, in ca. 8 Scheiben schneiden und im Mehl wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben durch den Käseteig ziehen und bei kleiner Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten.

Tomaten waschen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern. Blumenkohl daraufsetzen. Mit der Soße und Basilikum servieren. Dazu Brot reichen.

### **Blumenkohl mit Zitronen-Bröseln**

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 2 TL gemahlener Koriander, 30 g Butter, 6 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer

Die Zitrone heiß abwaschen und gut abtrocknen. Die Schale mit einer feinen Reibe abreiben und beiseite stellen. Jetzt die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. In einem Topf Wasser und Salz zusammen mit dem Zitronensaft aufkochen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Stiel in kleinere Stücke schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und ohne Stiele fein hacken.

Blumenkohlröschen und Stielstücke in das kochende Wasser geben und ca. 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Anschließend über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, das Paniermehl und den Koriander untermischen und kurz anrösten. Zitronenschale und Petersilie zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Zuletzt den abgetropften Blumenkohl untermischen und sofort servieren.

Dazu schmecken ganz Salzkartoffeln oder Ofenkartoffeln.

### **Süßkartoffeln Pommes**

Zutaten: 400 g Bataten (Süßkartoffeln), Salz, Öl

Die Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200 °C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar, als normale Kartoffeln. Die Süßkartoffeln dann salzen.

Man kann sie auch vor dem Backen würzen, z. B. mit Paprikapulver oder Chayennepfeffer.