BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

Gemüse Brätlinge mit Ratatouille und Kräuter Pesto

Frühlingsgerichte vom Dürener Wochenmarkt

4 Portionen

ZUTATEN

200g	Wirsing	1	mittelgroße Zwiebel
100g	Karotten	2	Zehen Knoblauch
100g	Knollensellerie	2	Eier
50g	Porree	100-160g	zarte Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Den Wirsing vom Strunk befreien, in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, bis er weich ist.
2. Die Karotten und Sellerie schälen und grob raspeln. Porree in feine Streifen schneiden. Alles in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Öl anschwitzen, bis das Gemüse weich ist.
3. Nun die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken, ebenfalls in einer separaten Pfanne in etwas Öl glasig anbraten. Das gegarte Gemüse zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung in die Schüssel geben und alles gut vermengen.
4. Die Eier, 1 TL gemahlenen Kümmel, frische Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren.
5. Nach und nach die Haferflocken unterrühren, bis eine gut formbare Masse entsteht. Die Masse mindestens 20 Minuten ruhen lassen, so das die Haferflocken die Flüssigkeit binden können.
6. Aus der Masse Brätlinge formen, in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze jeweils ca. 2–3 Minuten pro Seite goldbraun braten.

City Düren
WIN.DN WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN
Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich

BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

RATATOUILLE

1	Zucchini	2-3	Tomaten
1	Aubergine	2-3 EL	Olivenöl
1	Paprika rot oder gelb	5 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel		Salz, Pfeffer, frischer Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig anbraten.
3. Die Zucchini, Aubergine und Paprika hinzufügen und 1 Minute braten und im Anschluss die Tomaten hinzufügen.
4. Das Tomatenmark dazugeben, gut vermischen und ein paar Minuten köcheln lassen dann mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

KRÄUTER PESTO

100g	frische Kräuter	1-2	Zehen Knoblauch
50g	Walnüsse	100 ml	Olivenöl
50g	Parmesan		Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

1. Die frischen Kräuter grob zerkleinern und die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie duften. Das gibt dem Pesto mehr Aroma.
2. In einen Mixer oder eine Küchenmaschine die zerkleinerten Kräuter, gerösteten Walnüsse und die geschälten Knoblauchzehen geben. Während der Mixer läuft, langsam das Olivenöl hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Jetzt den Parmesan hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

City Düren
WIN.DN WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN
Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich

BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

Schollenfilet mit gebratenem Spargel und Kopfsalat Herzen

Frühlingsgerichte vom Dürener Wochenmarkt

4 Portionen

ZUTATEN

8	Schollenfilets
250g	grüner Spargel
250g	weißer Spargel
4 Stück	Kopfsalat Herzen
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer und Butter

ZUBEREITUNG

1. Den weißen Spargel schälen. Beide Sorten von den holzigen Enden befreien. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten anbraten, bis der Spargel leicht gebräunt und weich ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
2. Die Blätter vom Kopfsalat lösen und waschen. In einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
3. In einer anderen Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Schollenfilets auf der Hautseite mehlieren, würzen und dann in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze etwa 1-2 Minuten braten, dann wenden und nochmal 1 Minuten braten, bis sie goldbraun und gegart sind.
4. Den Kopfsalat auf den Teller geben, die Schollenfilets darauf anrichten, den gebratenen Spargel darüberlegen und zum Schluss mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln.

City Düren
WIN.DN WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN
Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich

BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

VINAIGRETTE

2-3	reife Tomaten
2 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer, frische Kräuter

ZUBEREITUNG

1. In einer kleinen Schüssel die gewürfelten Tomaten, Balsamico-Essig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Nach Belieben mit frischen Kräutern verfeinern.

City Düren

WIN.DN
WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN

Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich

BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

Hähnchen Schnitzel mit Brotsalat

Frühlingsgerichte vom Dürener Wochenmarkt

4 Portionen

ZUTATEN

4	Hähnchenbrustfilets	150g	Semmelbrösel
2	Eier	50g	Parmesan
100g	Mehl		Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets flachklopfen, damit sie eine gleichmäßige Dicke erhalten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Drei Schalen vorbereiten: eine mit Mehl, eine mit verquirltem Ei und eine mit Semmelbröseln, die zuvor mit etwas geriebenem Parmesan vermischt wurden.
3. Die Hähnchenfilets nacheinander zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend rundum in den Semmelbröseln panieren.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

City Düren
WIN.DN WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN
Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich

BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

BROTSALAT

300g	Ciabatta oder Brot
200g	Spargel
150g	Babyspinat
6-8	Radieschen
2	Grapefruit
80ml	Olivenöl
50ml	Gemüsebrühe
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	Senf
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer, frische Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Das Brot in Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Dabei gelegentlich wenden, bis die Würfel knusprig sind. Danach zur Seite stellen.
2. Den Spargel in leicht gesalzenem, kochenden Wasser 6–8 Minuten blanchieren, bis er gar, aber noch bissfest ist.
3. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden, den blanchierten Spargel in mundgerechte Stücke teilen.
4. Für das Dressing Gemüsebrühe, das restliches Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Senf, Grapefruitsaft sowie Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
5. In einer großen Schüssel Babyspinat, Spargel, Radieschen und Grapefruitfilets vorsichtig mischen. Das geröstete Brot hinzufügen und das Dressing darüber geben. Alles vorsichtig vermengen, damit die Brotwürfel nicht zerfallen.
6. Den Salat auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit frischen Kräutern verfeinern.

   Tipp: Für eine vegetarische Variante Ziegenkäse oder Räuchertofu nehmen.

City Düren
WIN.DN WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN
Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich

BURGRESTAURANT
NIDEGGEN

Süßkartoffel-Gemüse-Curry

Frühlingsgerichte vom Dürener Wochenmarkt

4 Portionen

ZUTATEN

2	mittelgroße Süßkartoffeln	600ml	Kokosmilch
2	Möhren	2 EL	Öl
1	Paprika	2 EL	Currypulver
1	kleiner Spitzkohl	1 TL	Kreuzkümmel
1	Zwiebel	1 TL	Kurkuma
1 Stück	Ingwer	1 Bund	Frühlingslauch
2	Zehen Knoblauch	1	Limette

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die gehackten Zwiebel zugeben und für etwa 2 Minuten dünsten bis sie glasig sind. Dann den Knoblauch und den Ingwer zugeben und für weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.
2. Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma sowie den Abrieb einer Limette hinzugeben, gut umrühren und etwa 1 Minute köcheln lassen.
3. Die gewürfelten Süßkartoffeln und die Möhren dazugeben und die Kokosmilch dazu gießen, verrühre alles gründlich und bringe die Mischung zum Kochen.
4. Nach etwa 10 Minuten Garzeit die Paprika und den Spitzkohl zugeben. Das Curry weitere 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.
5. Abschließend mit Salz und etwas frischem Limettensaft abschmecken.

City Mah Düren

WIN.DN WIRTSCHAFTS- UND INNOVATIONSNETZWERK DÜREN

Stadt Düren

Zutaten sind auf dem Dürener Wochenmarkt erhältlich