

# Nº 47

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 11/2018



### Kartoffelschüssel mit Kräutern



**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 8 Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Olivenöl, ca. 1 Bund Kräuter wie Petersilie, Koriander, Thymian, Bärlauch (gegebenenfalls getrocknet)

**ZUBEREITUNG** Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser ca. 10 min gar dämpfen. Dann noch heiß durch eine Presse drücken oder mit Stampfer oder Gabel zerkleinern.

Die fein gehackten Kräuter und das Olivenöl gut unter die Kartoffeln mengen. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Knoblauch abschmecken.

Statt der Kräuter kann man auch die Hälfte Kartoffeln und die Hälfte in Stücke geschnittene, gedämpfte Möhren verwenden. Beides zerkleinern und gut vermischen, mit Petersilie und nach Geschmack etwas Senf verfeinern.

Guten Appetit.

Das Rezept stammt von Maria Bienert vom Biohof Leipzig

### Fenchel-Möhren-Salat mit Curry-dressing



**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN** 500 g Fenchel, 400 g Möhren, 1 Apfel, 1 Zitrone, 4 EL Öl, 1 EL Currypulver, 2 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Zucker

**ZUBEREITUNG** Fenchel waschen, putzen und fein hobeln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Apfel mit Saft beträufeln.

Curry in einer Pfanne kurz anrösten, Zitronensaft dazu

geben, mit Zucker und Zitronenschale verrühren. Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Fenchel, Möhren und Apfel mischen, das Dressing unterheben und 30 Minuten ziehen lassen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Passt gut zu Wintergemüse

### Rote-Bete-Suppe mit Krabben



**ZUTATEN 2 PERSONEN** 400 g Rote Bete 100 g Kartoffeln 1 Knoblauchzehe ½ L Liter Gemüsebrühe ¼ L Weißwein 100 ml Sahne 1TL Balsamicoessig Meerrettich Butter 200 g Krabben

**ZUBEREITUNG** Rote Bete und Kartoffel waschen, schälen und fein raspeln. Mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten weich kochen.

Die Suppe pürieren. Wein, Sahne und Essig zugeben, alles gut verrühren und mit Salz abschmecken.

Knoblauchzehe schälen, fein hacken, in Butter anbraten. Die Krabben dazu geben und 3-4 Minuten in der Knoblauchbutter schwenken. Mit Petersilie bestreuen Suppe auf Teller geben und je eine Portion Krabben in die Mitte setzen. Meerrettich großzügig über die Suppe geben.

Dazu paßt Baguette.

### Milchreis mit heißer Orangensoße



**ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS** Orangen, 125g Risotoreis, 400ml Milch, 200ml Sahne, 1/4 TL Kardaminsamen, ½ Zimtstange, 2-3EL Rohrzucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 2TL Vanillepuddingpulver

**ZUBEREITUNG** Kardamon im Mörser fein zerstoßen. Milch mit 150 ml Sahne, der Zimtstange und dem Kardamon aufkochen. Reis hinzugeben und bei geringerer Hitze in ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

2 Orangen auspressen und 250 ml Saft abmessen. Die anderen Orangen so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird, vierteln und in Stücke schneiden. Saft mit Vanillezucker und 1 EL Zucker aufkochen und mit dem in der restlichen Sahne angerührten Puddingpulver binden.

Die Zimtstange aus dem Reis entfernen, 1- 2 EL Zucker (je nach Geschmack) unterrühren. Den Milchreis zusammen mit der Orangensauce und den Fruchtstücken anrichten.

Herzlichen Dank an Weiling/ bioladen.de für das Rezept!