

Nº 48

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 11/2018



Wintergemüse-Gratin

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500 g Kartoffeln, 500 g Butternüßchen, 350 g Möhren, 250 g Knollensellerie, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Sahne, 150 ml Milch, 200 g Bergkäse, 40 g Semmelbrösel, 1 EL Zucker, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Muskatnuss (frisch)

ZUBEREITUNG Rübchen, Möhren und Sellerie schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne unter Zugabe des Zuckers 3 Minuten kräftig anbraten.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.

Knoblauch hacken, mit Sahne, Milch, Salz, Pfeffer und etwas Muskat zu einer Soße vermischen.

Käse reiben, mit Senf und Semmelbröseln vermischen.

Das Gemüse in eine Auflaufform füllen und die Soße darübergeben. Mit der Käsemischung bestreuen und 30-40 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Backofen gratinieren.

Als Hauptgericht passt dazu Salat. Auch lecker als Beilage zu Fleischgerichten.

Pastinaken-Cremesuppe

~

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 300 g Pastinaken, 1 Zwiebel, 1 Apfel, ½ l Gemüsebrühe, 1 TL Curry, 100 g Creme fraîche, Schnittlauch

ZUBEREITUNG Pastinaken schälen, in Stücke schneiden, in Gemüsebrühe weich kochen und pürieren.

Zwiebeln würfeln, in einem zweiten Topf andünsten, mit Curry und etwas Mehl bestäuben und sachte anrösten.

Mit den pürierten Pastinaken auffüllen und alles gut durchkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und

Creme fraîche unterrühren. Apfel reiben und unterziehen. Mit Schnittlauch servieren.

Dazu passt ein kräftiges Vollkornbrot.

Exotisches Möhregemüse

~

ZUTATEN 2-3 PERSONEN 750 g Möhren, 1 Zwiebel, 50g Butter, 4 EL Sesamsamen, Zitronenschale, 0,5 cm Ingwer, Cayennepfeffer, ½ TL Sojasauce

ZUBEREITUNG Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Möhren dazu geben und 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten.

Sesamsamen und die abgeriebene Schale der Zitrone zu den Möhren geben. Das Gemüse mit Curry, Cayennepfeffer, Ingwer, Sojasauce und Salz abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln oder Basmatireis.

Haferflocken-Erdnuss-Kekse

~

ZUTATEN 130g Butter, 100 g Honig, 1 Ei, 100 g feine Haferflocken, 200 g Erdnüsse, ½ TL Backpulver, ½ TL Vanillepulver

ZUBEREITUNG Haferflocken hellbraun rösten. Butter, Honig und Ei schaumig rühren.

Die Nüsse grob hacken, einige als Deko zurück behalten.

Haferflocken, Nüsse und Backpulver vermengen und zusammen mit der Vanille unterrühren.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein gefettes Backblech setzen und jeweils mit einer Nuß belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 10 – 15 Minuten backen.