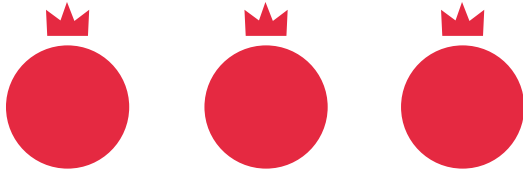


Nº 02

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 01/2019



Mangold-Käse-Rolle



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN 0,75 kg Mangold, 1 Zwiebel, 25 g Butter, 2 EL Mehl, 50 g Schlagsahne, 150 ml Milch, 200 g Gorgonzola, 2 Eier + 1 Eigelb, 1 Packung frischen Blätterteig (am Stück), 75 g Walnusskerne, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG Zwiebel würfeln und anbraten. Mangold putzen, waschen, die Blätter grob zerkleinern, die Stiele würfeln, zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Blätter dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl darin anschmelzen, Sahne und Milch hinzugeben und unter Rühren 3 Minuten köcheln. Den Käse zerbröseln, in die Soße geben und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Eier mit 3 EL der Soße verquirlen und zur restlichen Soße geben.

Blätterteig auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen, die Mangold-Zwiebel-Mischung so auf dem Teig verteilen, dass die Ränder noch ausreichen, um eine geschlossene Rolle zu falten. Die Soße auf das Gemüse geben, die Nüsse darüberstreuen, die Teigrolle schließen und oben mehrfach mit einer Gabel einstechen

Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, auf die Teigrolle pinseln und bei 180°C ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt grüner Salat.

Schwarzwurzeln nach Omas Art



ZUTATEN FÜR BEILAGEN 750 g Schwarzwurzeln, 50 g Butter, 50 g Mehl, 150 ml Milch, 700 ml Wasser, 3 EL Essig, Salz

ZUBEREITUNG DEN Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gut abbürsten, schaben und in Stücke schneiden. Sie bleiben schön weiß, wenn man sie sofort in kaltes Wasser gibt, in das zuvor 2 EL Essig und 1 EL Mehl gerührt wurde.

Das Wasser mit Salz und 2 EL Essig zum kochen bringen, die Schwarzwurzeln ca. 1 Stunde darin garen. Das Kochwasser nicht wegschütten.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen und nach und nach die Milch und das Kochwasser hineinrühren. Die Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken und die Schwarzwurzeln hineingeben.

Passt gut als Beilage zu Fleisch oder Bratlingen.

Russisch eingelegter Rotkohl



ZUTATEN 1 Rotkohl, 200 ml Rapsöl, 150 ml Essig, 1 Lorbeerblatt, 5 Körner Piment, 1 EL Zucker, 1 EL Salz, 400 ml Wasser

ZUBEREITUNG Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln, alle anderen Zutaten in einem Topf aufkochen. Den Rotkohl in einer Form mit der kochenden Marinade aufgießen, 2 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen, dann verzehren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Power-Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 SMOOTHIES 6-8 Blutorangen, 2 Äpfel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 3 cm Kurkuma, ½ TL Leinöl, 2 TL Kokosblütenzucker (oder Honig), 1 handvoll Cashews

ZUBEREITUNG Die Cashews am besten über Nacht in Wasser einlegen. Orangen, Äpfel, Ingwer und Kurkuma im Entsafter (wenn vorhanden) entsaften.

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.