

Nº 12

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 03/2019



Kohlrabischnitzel mit Möhren-Kartoffelkruste



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 500 g Schmelzkohlrabi, 250 g Möhren, 150 g Kartoffeln, 2 EL Mehl, 1 Ei, 2-3 EL Rapsöl, 300 g Vollmilchjoghurt, 2 EL Sahne, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Meerrettich aus dem Glas, 1 kleiner Apfel, 1 Handvoll Rucola, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Kohlrabi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Kartoffeln und Möhren schälen, fein raspeln und gut ausdrücken. Das Ei verschlagen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mehl, Ei und Gemüseraspel auf je einem Teller verteilen und die Kohlrabischeiben darin wenden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun braten.

Für den Dip Joghurt, Zitronensaft, Sahne und Meerrettich verrühren. Apfel waschen und fein würfeln, Rucola hacken (schöne Kohlrabiblätter kann man ebenfalls fein hacken und mit unter den Dip heben). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kohlrabischnitzeln servieren.

Dazu passt ein bunter Frühlingssalat.

Das Rezept haben wir von bioladen* bekommen.

Gefüllte Rote Bete



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN 4-6 Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 200 g Schafskäse, 1 Becher saure Sahne, 1 EL geriebener Meerrettich, 1 TL Majoran

ZUBEREITUNG Die Rote Bete mit Schale ca. 45 Minuten in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abspülen, die Schale abziehen, von den Knollen jeweils einen Deckel abschneiden und sie dann mit einem Löffel

aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit Knoblauch, saurer Sahne, Schafskäse und Majoran mischen. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. In die Rote Bete-Knollen füllen, in eine Auflaufform mit etwas Öl stellen und im Ofen bei 200° C 35 Minuten backen.

Wer mag gibt noch Gemüse-Streifen, z.B. Möhren oder Zucchini, mit in die Form.

Dazu passen Bratkartoffeln.

Möhren-Kohlrabi-Frischkost



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 400 g Möhren, 400 g Schmelzkohlrabi, 150 g Joghurt, 50 g Blauschimmelkäse, 50 g Walnuskerne, 2 EL Apfelessig, ½ Bund Kerbel (alternativ Petersilie), 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Möhren und Kohlrabi schälen und grob raspeln.

Den Gorgonzola zerdrücken, mit dem Joghurt, Essig, Salz, Zucker und Pfeffer zu einer Soße verrühren. Den Kerbel waschen, trocknen, hacken und unter die Sauce mischen. Die Soße über das Gemüse geben und unterheben.

Den Salat zugedeckt 10 Minuten durchziehen lassen. Die Nüsse hacken und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Passt als Beilage zu kernigen Bratlingen oder einfach mit Brot.

Orangenkuchen



ZUTATEN 250 g weiche Butter, 150 g flüssiger Honig, 4 Eier, ¼ TL Vanillepulver, 3 Orangen, 300 g Weizenmehl, 2 gestr. TL Backpulver. Butter und Vollkornbrösel für die Form, etwas Honig zum Beträufeln

ZUBEREITUNG Die Butter schaumig rühren, den Honig und die ganzen Eier zugeben. Die Vanille, die abgeriebene Schale der ganzen Orange und zuletzt das Mehl und das Backpulver dazufügen.

Den Backofen auf 190° C vorheizen. Eine Springform ausbuttern, ausbröseln und den Teig einfüllen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen lassen.

Alle 3 Orangen auspressen. Den Saft mit so viel Honig verrühren, dass der Fruchtsaft leicht süß schmeckt.

Den noch warmen Kuchen mit einer Gabel auf der Oberfläche mehrmals einstechen, mit dem Saft beträufeln, auskühlen lassen und in Alufolie wickeln; erst nach 24 Stunden anschneiden.

Auch dieses Rezept stammt von bioladen*.