

Nº 13

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 03/2019



Italienischer Mangoldsalat



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 600 g Bunter Mangold, 2 Zwiebeln (mittelgroß), 2 festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 100 g Cocktailtomaten, 40 g Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne), 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie, 8 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Die beiden mittelgroßen Zwiebeln und die Kartoffeln ungeschält 20 Minuten in Salzwasser garen. Kurz abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben und die Zwiebeln in Spalten schneiden. Beiseite stellen! Die Tomaten vierteln und ebenfalls beiseite stellen. Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Beides getrennt in grobe Stücke schneiden und blanchieren (Blätter 1 Minute, Stiele 2-3 Minuten). Mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken!

Die dritte Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Pinienkerne in der Pfanne und bei mittlerer Hitze anrösten bis sie leicht Farbe annehmen. Petersilie fein hacken und zusammen mit den Tomaten, den angeschwitzten Zwiebeln und dem Knoblauch in die Pfanne geben. Wenn die Tomaten weich werden noch einmal 4 EL Olivenöl dazugeben und vorsichtig vermischen!

Kartoffeln und Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit dem Pfannengemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Der Salat kann lauwarm oder kalt gegessen werden!

Tofu-Pilzpfanne



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 400 g Tofu natur, ½ Bund Lauchzwiebeln, 1 kleine Zwiebel, 300 g Steinchampignons, 150 g Möhren, 150 g Bohnen, 1 Paprika, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe, Bratöl, 2 EL Sojasoße, 150ml Gemüsebrühe, 1TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Jungpflanzen- und Ostermarkt

Samstag 6. April

11-15 Uhr

bei uns in der Motzener Straße 30

Wir freuen uns auf euch!

ZUBEREITUNG Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Pilze putzen und vierteln. Die Paprika entkernen und in feine Streifen, die Bohnen in 1cm große Stücke schneiden. Die Möhren halbieren, vierteln und in feine Halbmonde, die Lauchzwiebeln und die Chilischote in Ringe schneiden. Den Tofu würfeln.

Im Wok oder einer gusseisernen Pfanne etwas Öl gut erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Mit der Sojasoße ablöschen und beiseite stellen. Noch etwas Öl in den Wok geben, zuerst die Zwiebeln und die Chilis andünsten und unter ständigem Rühren nach und nach die Möhren, Bohnen, Paprika und Knoblauch zugeben. Wenn das Gemüse weich wird das Currypulver untermischen, anschließend die Champignons hinzugeben und 2-3 Minuten weiterbraten.

Ganz zum Schluss die Tofuwürfel und die Lauchzwiebeln dazugeben, die Gemüsebrühe dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Basmatireis.

Rohkost-Kichererbsen-Wraps



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Bund Radieschen, 100g Postelein, 1 Spitzpaprika, 2 Eier, hartgekocht, 1 Glas Kichererbsen, 1 Stange frischen Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, 100 g Frischkäse, 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Grün von den Radieschen entfernen. Radieschen in feine Streifen schneiden. Das Grün waschen und trocknen. Postelein putzen, die Paprika putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Eier pellen und würfeln (geht am schnellsten 1 x längs und 1 x quer mit dem Eierschneider). Alle Zutaten miteinander mischen. Für die Creme die Kichererbsen abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch pellen und grob hacken. Kichererbsen, Radieschenblätter, Zitronensaft, Knoblauch, Frischkäse und Öl in ein hohes Rührgefäß (oder Mixer) geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wraps in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz erhitzen. Mit der Creme bestreichen und die Gemüsemischung darauf verteilen, aufrollen und genießen.

Das Rezept haben wir von bioladen* - vielen Dank!