

# Nº 19

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 05/2019



### Brokkoli-Möhrenkuchen



**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 400 g Brokkoli, 400 g Möhren, 8 Scheiben (oder 1 Rolle) Blätterteig, 4 Eier, 150 ml Milch, 2 EL Semmelbrösel, 100 g Bergkäse, Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat (frisch)

**ZUBEREITUNG** Möhren und Brkkoli putzen, in Gemüsebrühe 3 Minuten blanchieren und dann kalt abschrecken.

Den Blätterteig auf einem gefetteten Backblech auslegen; die Kanten überlappen und zusammen drücken, die Ränder hochziehen. Im auf 180°C vorgeheiztem Backofen 5 Minuten vorbacken.

Das Gemüse kleinschneiden und auf dem Blätterteig verteilen. Die Eier mit der Milch verquirlen, etwas Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen und darüber verteilen. Den Käse reiben, mit den Semmelbröseln vermischen über die Gemüsemischung geben.

Im Ofen weitere 25-30 Minuten backen.

Dazu passt unser Pflücksalat-Mix mit Vinaigrette.

### Gefüllter Kürbis mit Zwiebelsoße



**ZUTATEN** 1 Butternusskürbis, 1 Stange Lauch, 2 Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 75 g Buchweizen, 100 g Feta, 150 ml Gemüsebrühe, 1 handvoll Cashewkerne, 1 handvoll Kürbiskerne, 1 EL Tomatenmark, 25 g Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, ½ EL Weißweinessig, Olivenöl, Thymian, Kümmel, Salz, Pfeffer, Olivenöl

**ZUBEREITUNG** Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kürbishälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwa 20 Minuten backen, bis sie weich genug sind, um ausgehöhlt zu werden. Das Fruchtfleisch, bis auf eine etwa 1,5 cm dicke Wand ausschaben und beiseite stellen.

Die Gemüsebrühe aufkochen, den Buchweizen heiß abspülen, hineingeben, kurz aufkochen und dann bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit unterhalb der Buchweizenoberfläche ist den Herd ausschalten, den Deckel auf den Topf geben und den Buchweizen ausquellen lassen.

Den Lauch in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe zerdrücken, die Tomaten grob würfeln.

Lauch und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Tomaten, Tomatenmark und das zerkleinerte Kürbisfleisch dazugeben und bei großer Hitze braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken. Cashewkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter die Füllung mischen.

Den Buchweizen mit einer Gabel auflockern und zur Füllung geben. Mit Thymian, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten weiterbraten.

Den Feta-Käse würfeln und unter die Füllung heben. Die Masse locker in die Kürbishälften füllen und bei Ober-/Unterhitze 20-30 Minuten backen.

Für die Soße die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl schön braun anrösten. Das Mehl einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Soße pürieren und mit Essig und Salz würzen.

Den gefüllten Kürbis auf der Zwiebelsoße anrichten und als Beilage grünen Salat servieren.

### Fruchtiger Selleriesalat



**ZUTATEN** 300 g Staudensellerie, 2-3 Äpfel, 1 Banane, 150 g Haselnüsse, 50 g Crème fraîche, Petersilie, Zitronensaft, Kräutersalz

**ZUBEREITUNG** Den Staudensellerie putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, schälen und in nicht zu große Würfel zerkleinern. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein, die Nüsse grob hacken.

Obst, Gemüse und Nüsse in eine Schüssel geben. Aus Zitronensaft, Crème fraîche und Kräutersalz eine Soße rühren. Mit der gehackten Petersilie zum Salat geben und alles gut vermischen. Den Salat zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.