

Nº 20

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 05/2019



Bunter Salat zum Grillen



ZUTATEN 1 Mango, 4 Tomaten, 1 Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 150 g Möhren, 150 g Nudeln, 125 g Mozzarella, 100 g Joghurt, 50 g Mayonnaise, 2 EL Zitronensaft, 2-3 TL Aprikosenkonfitüre, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer 1 Bd. Schnittlauch

ZUBEREITUNG Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abkühlen lassen.

Die Gurke schälen. Tomaten quer, Gurke längs halbieren, das Fruchtfleisch jeweils mit einem Teelöffel herauslösen. Tomaten, Gurke, Zwiebel und Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Mango halbieren, den Stein herauslösen und ebenfalls fein würfeln. Möhren in feine Streifen hobeln.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Aus Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Konfitüre und den Gewürzen ein Dressing rühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Alles gut miteinander vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Eventuell nochmals abschmecken.



Das Rezept haben wir von bioladen* - vielen Dank!

Käse-Sahne-Mairübchen



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 Bund Mairübchen, 300 g Kartoffeln, 1 Bund Möhren, 1 Becher Sahne, 100 ml Milch, 100 g Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG Mairübchen, Möhren und Kartoffeln schälen und (nicht zu) kleinschneiden.

Den Parmesan reiben, die Sahne mit Milch, Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Das Gemüse auf einem Backblech mit hohem Rand verteilen. Die Hälfte des Parmesan darüber verteilen. Mit der Sahne aufgießen, dann die Sonnenblumenkerne und den Rest des Parmesan darübergeben.

Den Backofen auf 180° C vorheizen und das Gemüse ca. eine halbe Stunde backen.

Dazu passt Tomatensalat.

Austernpilzcremesuppe



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 300 g Austernpilze, 1 Zwiebel, 1 Kartoffel, 25 g Butter, ½ l Gemüsebrühe, 1 Kartoffel, 1 Bund Petersilie, 1 Becher Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Austernpilze putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pilze dazu geben und bei starker Hitze so lange braten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, gut umrühren. Mit Gemüsebrühe angießen.

Die Kartoffel schälen, waschen und fein reiben, in die Suppe geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie hacken.

Die Suppe vom Herd nehmen, pürieren und die Sahne dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Rhabarberkompott mit Mandel-Baiserhaube



ZUTATEN FÜR 6 DESSERTS 1 kg Rhabarber, ¼ l Wasser, 125 ml Weißwein, 150 g Zucker, ½ Zimtstange, Zitronenschale, 4 Eiweiße, 170 g Zucker, 90 g geriebene Mandeln, 2 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG Den Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Den Weißwein mit Wasser, Zucker, der Zimtstange und der Zitronenschale aufkochen. Nach 2-3 Minuten den Rhabarber dazu geben und weichkochen lassen.

Das Kompott abkühlen lassen und in feuerfeste Portionschalen verteilen.

Für das Baiser die Eiweiße steif schlagen und den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Die geriebenen Mandeln mit der Speisestärke mischen und vorsichtig unter den Eischnee ziehen. Anschließend diesen über das Kompott geben und im Backofen bei 200° C kurz überbacken. Heiß servieren.