

Nº 33

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 08/2019



Kürbissalat

~



ZUTATEN 300 g Hokkaidokürbis, 1 Rote Bete, 100 g Cherrytomaten, 1 Apfel, 1 Avocado, 1 Zitrone, 75 g Johannisbeeren, 1 cm Ingwer, 4 Stiele Koriander, 1 Chilischote, 200 ml Gemüsebrühe, Sesam- oder Erdnussöl, 1TL Honig, Salz, Pfeffer, Kümmel

ZUBEREITUNG Die Rote Bete mit der Schale etwa 30 Minuten garen, dabei etwas Kümmel ins Kochwasser geben. Nach dem kochen die Schale abziehen, die Knolle in Würfel schneiden und abkühlen lassen.

Den Hokkaido waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Dann die Kürbisstücke zugeben, mit der Brühe angießen und etwa sieben Minuten bissfest garen. Abgießen und den Ingwer entfernen.

Tomaten halbieren, die Avocado in Würfel schneiden, die Johannisbeeren vom Zweig zupfen. In einer großen Schüssel vorsichtig Avocado, Rote Bete, Beeren und Tomaten mit den Kürbiswürfeln vermischen.



Die Zitrone auspressen und mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Den Apfel schälen und in die Marinade raspeln.

Korianderblättchen von den Stielen zupfen, Chilischote in feine Ringe schneiden. Das Gemüse auf vier Salatteller geben, mit der Marinade beträufeln und mit Koriander und Chiliringen bestreut servieren.

Passt gut als Vorspeise zu Asiatischem.

Paprika-Linsen-Gemüse

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 3 Spitzpaprika, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Linsen, 700 ml Tomatensaft, 500 ml Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Basamico-Essig, ½ TL Cayenne-

pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 2 TL getr. Rosmarin, 1 EL getr. Oregano, Kräutersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Linsen wenn nötig (je nach Sorte) über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Die Paprika putzen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

4 EL Öl im Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und etwa zwei Drittel der Paprikawürfel kurz andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Essig löschen und die Linsen unterrühren. Gemüsebrühe und Tomatensaft angießen. Cayennepfeffer und Lorbeerblätter zufügen. Aufkochen lassen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze sanft kochen.

Nach 15 Min. Rosmarin, Oregano und restliche Paprika zugeben und so lange einkochen, bis alles dickflüssig ist.

Mit Baguette servieren.

Das Rezept haben wir von bioladen* - vielen Dank!

Frühkartoffelsalat

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500 g Frühkartoffeln, 2 Salatgurken, 1 Zwiebel, 1 Bund Dill, 100 ml Gemüsebrühe, 3 EL Balsamico Bianco, Rapsöl, Pfeffer, Salz, Muskatnuss (frisch)

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser garkochen. Dann abgießen, abschrecken und schälen.

Die Zwiebel würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Reichlich Pfeffer, Salz und den Essig unterrühren, dann mit einem Schneebesen 3 EL Rapsöl unterschlagen.

Die Kartoffeln in dünnen Scheiben direkt in das Dressing schneiden. Die Salatgurken fein hobeln, den Dill hacken. Beides unter die Kartoffeln mischen, etwas Muskat hinzugeben und mindestens eine Stunde ziehen lassen.