

Nº 34

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 08/2019



Zucchini-Soufflé

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 kg Zucchini, 1 große Zwiebel, 2EL Olivenöl, je ½ TL getrockneter Salbei, getrocknete Rosmarinnadeln und Basilikum, 1MS schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 1EL Zitronensaft, 2TL gekörnte Gemüsebrühe, 200g Mozzarella, 2 EL Weizen-Vollkornmehl, 3 Eier

ZUBEREITUNG Die Zucchini waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken und mit den Zucchini im Öl (1 TL davon zurückbehalten) anbraten.

Das Gemüse mit dem Salbei, dem Rosmarin, dem Basilikum und dem Pfeffer würzen und in etwa 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze weich schmoren.

Die Zucchini im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen und den Zitronensaft und die gekörnte Gemüsebrühe unterrühren. Das Püree abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Mehl unter das Zuchnipüree rühren.

Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Eigelbe unter das Zuchnipüree rühren, die Eiweiße steif schlagen und behutsam unterziehen. Eine hohe feuerfeste Form mit dem restlichen Öl ausstreichen. Die Soufflémasse einfüllen und im Backofen auf der mittleren Schiebeleiste in etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Das Rezept haben wir von bioladen* - vielen Dank!

Selleriesalat

~

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 kleine Sellerieknolle, 1-2 Äpfel, 1/2 Zitrone, Grünen Salat, 1/2 Becher Sahne, frische Petersilie, 50g Walnüsse, Salz, Pfeffer, Zucker, Worcestersoße

ZUBEREITUNG Die Sellerieknolle schälen und in feine Stife hobeln. Eine Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zitrone auspressen. Den Apfel raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die Nüsse und die Petersilie hacken.

Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zu einem Dressing vermischen, mit einem Schuss Worcestersoße abschmecken. Sellerie und Apfel mit dem Dressing, Nüssen und Petersilie vermischen und mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Auf grünem Salat mit in Honig gebackenen Maiskolben servieren.

Maiskolben in Honig gebacken

~

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 2 frische Maiskolben, 2 EL Butter, 2 EL Honig, Meersalz

ZUBEREITUNG Die Maiskolben putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

Traubenpastete

~

ZUTATEN 700g Weintrauben, 100g Haselnüsse, 100g Roggenvollkornmehl, 150g Weizenvollkornmehl, 125g Honig, 100g Butter, 1-2EL grob gehackte Haselnüsse, etwas Zimt

ZUBEREITUNG Die Haselnüsse grob reiben, 2EL beiseite stellen, den Rest mit dem Mehl und dem Zimt vermischen.

Honig und Butter in einen Kochtopf geben, etwas verflüssigen und zu dem Mehlgemisch geben. Alles mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Die Weintrauben waschen, halbieren, entkernen und unter die Teigmasse mischen.

Alles in eine gefettete Auflaufform geben, leicht zusammendrücken und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

Bei 200° C ca. 40 Minuten backen. Warm mit einer Frucht- oder Vanillesauce servieren.