

Nº 35

REZEPTE DER WOCHE

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



Curry-Blumenkohl

~



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Blumenkohl, die Blumenkohlblätter, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 2 EL Sesamöl, 1 TL Curry, ½ TL Kurkuma, ½ TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Zimt, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Vom Blumenkohl die Blätter abschneiden, waschen und beiseite legen. Die Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, den Strunk beiseite legen.

Sesam- und Olivenöl in einer Schüssel mit den Gewürzen verrühren und die Blumenkohlröschen darin schwenken. Auf ein Backblech geben und bei 220° C ca. 25 Minuten backen.

Derweil die Blumenkohlblätter kleinschneiden und mit der Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Den Strunk vom Blumenkohl raspeln. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Öl aus den Blättern pürieren und die Raspel vom Strunk darübergeben.

Mit Reis servieren.



Das Rezept haben wir von einer Kundin - vielen Dank Tonia! Was ist Dein Lieblingsrezept? Sende es an marketing@maerkischekiste.de!

Kartoffel-Wok mit Spiegelei

~

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 500 g Kartoffeln, 2 Möhren, 5 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Chilischoten (frisch), 1 cm Ingwer, 3-4 Eier, 50 ml Gemüsebrühe, 2 EL Reisessig (alternativ Balsamico), Sojasoße, Sesamöl, Bratöl, Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Kartoffeln schälen, in feine Streifen schneiden und in kaltem gesalzenem Wasser beiseite stellen. Die Möhren ebenfalls schälen in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg in Ringe

schneiden, weiß und grün trennen und vom grünen Teil der Ringe 4 EL beiseite stellen.

Ingwer schälen und hacken, die Chilischoten in Ringe schneiden, den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kartoffeln trockentupfen, Bratöl im Wok gut erhitzen, Kartoffeln hineingeben und unter ständigem Rühren etwa 4 Minuten braten.

Dann Möhren, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili dazugeben und 2-3 Minuten weiterbraten. Zuletzt den Knoblauch, den grünen Teil der Frühlingszwiebeln, 1 EL Sesamöl, 1 EL Zucker, Essig, 2 EL Sojasoße, Salz und die Gemüsebrühe zugeben, alles kräftig durchrühren und vom Herd nehmen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, darin vier Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wokgemüse und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Tomaten-Bananen-Salat

~

ZUTATEN 300 g Tomaten, 2 Bananen, 2 EL Zitronensaft, 6 Stiele Petersilie, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker

ZUBEREITUNG Für den Salat die Tomaten in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Bananen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken.

Für das Dressing Zitronensaft mit 1 EL Wasser und dem Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten und Bananen in eine kleine Schüssel schichten. Jede Schicht mit Dressing begießen. Den Salat vor dem Servieren einmal vorsichtig vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

Passt wunderbar zu Gebrilltem!

Melonen-Zitrone-Dessert

~

ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS 600 g Wassermelone, 1 Zitrone, 350 g Mascarpone, 200 g Quark, Puderzucker

ZUBEREITUNG Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Mascarpone, Quark, die Hälfte vom Zitronenabrieb und Puderzucker nach Belieben miteinander vermengen.

Die Melone pürieren. Mit dem Zitronensaft, dem restlichen Zitronenabrieb und Puderzucker vermischen.

Abwechselnd Mascarpone-Creme und Melonenpüree in Dessertgläser schichten und mit Melonenstückchen garniert servieren.