

# Nº 36

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 09/2019



### Möhren-Antipasti



**ZUTATEN FÜR 4 VORSPEISEN** 600 g Möhren, 5 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer, 300 ml Balsamico Essig, 300 ml Gemüsebrühe, 300 ml Rotwein, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker, Pinienkerne

**ZUBEREITUNG** Die Möhren schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Den Balsamico-Essig auf 50 ml einkochen lassen. Anschließend die Brühe, den Rotwein, die klein gehackten Knoblauchzehen, Möhrenstückchen, Rosmarin und Thymian dazugeben. Solange köcheln lassen, bis die Möhren gar, aber noch bissfest sind.

Den Ingwer zum Schluss halbiert mit in den Sud geben, nur kurz mitgaren lassen, sonst wird es zu scharf. Mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Möhren aus dem Sud nehmen, bei Bedarf den Fond noch etwas einkochen lassen.

Die Möhren mit dem Fond beträufelt und einigen gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

### Bandnudeln mit Champignon-Zucchini-Ragout



**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN** 1 mittelgroße Zucchini, 1 Schale Champignons, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Petersilie, 250 g Bandnudeln, 250 ml Sahne, 150 ml Gemüsebrühe, 50 g Pecorino, 2 EL Sonnenblumenöl, Meersalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons unter Rühren dünsten. Die Zucchini zugeben, salzen und pfeffern und alles ca.

3 Minuten anbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und etwas einkochen lassen, dann die Sahne unterrühren. Mit der Petersilie bestreuen.

In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanweisung garen und den Käse raspeln. Die Pasta mit dem Ragout mit Käse bestreut servieren.

### Handkäse mit Musik



**ZUTATEN** ca. 6-8 Handkäsetaler, 1-2 mittlere rote Zwiebeln (weiße Zwiebel wird durch den Balsamico unansehnlich), 30 ml Wasser, 30 ml Sonnenblumenöl, 60 ml Apfelbalsamico, Kümmel, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Handkäsetaler in eine Schüssel oder in ein Schraubglas legen. Zwiebeln fein hacken, Kümmel, Salz und Pfeffer dazugeben. Aus Wasser, Öl und Apfelbalsamico eine Marinade herstellen (die Menge an die Größe des Gefäßes anpassen) und über den Käse geben, so dass er ganz bedeckt ist.

Die Schüssel mit Folie abdecken oder im verschlossenen Glas gekühlt, am besten im Kühlschrank, ziehen lassen. Mindestens 3 Tage Geduld vor dem Essen. Länger warten sorgt für besseres und intensiveres Aroma.

Die mit durchgezogenen Zwiebeln sind ein Muß zum Handkäse. Und die Marinade eignet sich hervorragend zum „Stippen“ mit Brot.

### Obst mit Streuseln



**ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS** 4 Äpfel, 2 Bananen, 50 g zarte Haferflocken, 50 g Weizenvollkornmehl, 3 EL Rohrohrzucker, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz, 70 g flüssige Butter, ½ l Milch, 1-2 EL Rohrohrzucker, 1 Päck. Vanille-Soßenpulver

**ZUBEREITUNG** Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in dünne Spalten schneiden. Die Bananen in Scheiben schneiden. Das Obst in eine gefettete Auflaufform geben.

Haferflocken, Weizenvollkornmehl, Rohrohrzucker, Zimt, Salz und Butter zu Streuseln verkneten. Über das Obst verteilen. Im Backofen bei 175° C ca. 20 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind.

In der Zwischenzeit 450 ml Milch erhitzen. Mit den übrigen 50 ml Milch und dem Rohrohrzucker das Soßenpulver verrühren. In die fast kochende Milch unter Rühren die Zucker-Soßenpulver-Mischung geben, etwas abkühlen lassen und warm servieren.

Statt der Vanillesoße passt auch gut Vanilleeis.