

# N° 40

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 09/2019



### Fenchel-Wildreis-Risotto



**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN** 1-2 Knollen Fenchel, 2 Zwiebeln, 100 g Wildreismischung, 100 g Risottoreis, 50 g Emmentaler, Butter, ½ l Gemüsebrühe, 60 ml Weißwein (oder entsprechend mehr Gemüsebrühe), Kräutersalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Die Wildreismischung nach Anleitung fast gar kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Fenchelknollen waschen, vierteln, in feine Streifen schneiden und 2 Minuten in Butter andünsten. Dann den Risottoreis untermischen und mit 60 ml Weißwein ablöschen und verdampfen lassen.

Nach und nach ½ l Gemüsebrühe angießen, den Wildreis dazugeben und offen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

Mit geriebenem Emmentaler bestreut servieren.

### Wirsing-Nudeln vom Blech



**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 1 Wirsing, ½ Bund Petersilie, ½ Zitrone, 500 g breite Bandnudeln, 100 g weiche Butter, 150 g Crème fraîche, 100 g Semmelbrösel, 2 l Gemüsebrühe, 2 EL Rapsöl für das Blech, 1 EL Paprikapulver edelsüß, Kräutersalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Den Wirsing vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen, den Rest in etwa 1 cm schmale Streifen schneiden. Waschen und abtropfen lassen.

Währenddessen die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Die Bandnudeln in der kochenden Brühe etwa 3 Minuten garen. Die Wirsingstreifen dazugeben und alles weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Sie sollten noch bissfest sein.

Den Backofen auf 225° C vorheizen. Ein großes Blech mit Öl bestreichen. Die weiche Butter mit einer Gabel

**Achtung Feiertagslieferung**  
**Am Donnerstag den 3. Oktober**  
**liefern wir normal aus. Bitte denkt**  
**daran, eure Kiste abzubestellen**  
**wenn Ihr nicht da sein solltet!**

cremig rühren, leicht salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver würzen. Die Semmelbrösel einstreuen, mit der Butter zu Bröseln kneten.

Die Nudeln und den Wirsing abgießen, gut abtropfen lassen und die Brühe auffangen. Etwa ½ l davon wieder in den Topf geben.

Die Wirsing-Nudeln auf dem Blech verteilen. Vorsichtig salzen, pfeffern, mit Paprikabröseln bestreuen. Im Backofen bei 180° C etwa 15 Minuten backen.

Inzwischen die Zitrone auspressen und die Petersilie hacken, Die Brühe im Topf aufkochen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Crème fraîche einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Soße über die Wirsingnudeln träufeln. Mit Petersilie bestreut servieren.

### Möhrenkuchen



**ZUTATEN** 250 g Möhren, 1 Zitrone, 4 Eier, 200 g gemahlene Haselnüsse, 150 g Rohrohrzucker, 200 g Butter, 350 g Weizenvollkornmehl, 1 Päckchen Backpulver, 1/8 l Milch, 1 Prise Salz, 1 Prise Piment, 1 Prise Muskat, Fett für die Form, Puderzucker

**ZUBEREITUNG** Die Eier mit Rohrohrzucker und Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Das Weizenvollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit der Eiermasse und der Milch gut verrühren. Den Teig mit je einer Prise Salz, Piment und Muskat würzen.

Die Zitrone unter fließend heißem Wasser abbürsten und die Schale über der Schüssel abreiben. Die Frucht auspressen.

Die Möhren schälen, fein raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Samt den Haselnüssen in die Schüssel geben und alles mit dem Knethaken des Handrührers zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Eine Kastenform (30cm Länge) einfetten und mit dem Teig füllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 1 Stunde bei 180° C backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen.