

Nº 10

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 03/2020



Chinakohlpfanne mit Erdnussauce

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN 1 Chinakohl, 200g Möhren, ½ Salatgurke, 200g schwarzer Rettich, 1 rote Paprika, 1 Bd. Lauchzwiebel, ½ Bd. Petersilie, 20g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Bratöl, 150g Erdnusscreme, 3 EL Zitronensaft, 1-2 EL Sojasauce, ca. 10 EL Wasser, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Chinakohl putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Rettich waschen, gründlich bürsten und in dünne Stifte schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer fein reiben, den Knoblauch fein hacken und die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln oder stifteln.

Für die Sauce die Erdnusscreme, Zitronensaft, die Sojasauce, 1/3 des Knoblauchs und das Wasser verrühren.

Die Petersilie fein hacken und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Chinakohl, Paprika, Rettich, Ingwer und den restlichen Knoblauch zugeben und unter häufigem Schwenken oder Rühren 2-3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken und Lauchzwiebeln unterheben und mit der Erdnuss-Sauce servieren. Dazu passt hervorragend Reis.

Grapefruit-Gurken-Smoothie

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER 1 weiße Grapefruit, ½ Salatgurke, ca. 50g Spinatblätter, 1 kleine Avocado, 150ml Wasser

ZUBEREITUNG Das Fruchtfleisch der Grapefruit von der Schale lösen. Die Gurke und die Spinatblätter waschen. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Alle Zutaten mit dem Mixer, evtl. 3 Eiswürfeln und dem Wasser zu einem sämigen Smoothie pürieren.

Bunt belegter Blätterteig mit Ricotta

ZUTATEN 1 Packung Blätterteig, 250g Ricotta, 1 Tomate, 1 Handvoll Spinat oder Rucola, 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 80g Grana Padano, etwas Kräuter de Provence, ½ EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Blätterteig ca. 15 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen, so lässt er sich gut mit dem enthaltenen Backpapier auf ein Backblech legen. Mit einem scharfen Messer einen 1 cm breiten Rand einschneiden – den Teig dabei nicht durchschneiden, nur anritzen, so geht der Rand schön knusprig auf beim Backen und es läuft nichts herunter.

Den Becher Ricotta mit ½ EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und mit ein paar Kräutern der Provence verrühren.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Gemüse waschen und die Tomate, Zwiebel in dünne Scheiben und die Paprika in dünne Streifen schneiden. Den Spinat oder Rucola waschen und gut trocknen. Den Blätterteig ausrollen, mit Ricotta und dem Gemüse belegen und mit geriebenem Grana Padano bestreuen.

Bei 180 – 200 Grad für ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt hervorragend ein grüner Salat als Beilage.

Chicorée mit Shiitakepilzen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN 200g Shiitakepilze, 75g Sprossen-Gourmet-Mischung, 1 große Möhre, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 Chicorée, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sojasauce, 2 TL Honig, 100ml Sahne, 3 EL ÖL, 1 Prise Chiliflocken, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Frühlingszwiebeln putzen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Shiitakepilze putzen, die Stiele entfernen und die Schirme in Streifen schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Möhre schälen, längs und quer halbieren und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chicorée waschen, putzen, längs in breite Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Sojasauce mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Prise Chiliflocken und der Sahne verrühren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wok oder eine große Pfanne erhitzen. 1 EL Öl in den Wok geben und zunächst Möhren, Ingwer und Shiitakepilze anbraten. An den Rand schieben und den Chicorée mit 1 weiteren EL Öl anbraten, beiseiteschieben, 1 EL Öl dazugeben und die Frühlingszwiebeln mit Knoblauch und Sprossen anbraten. Alles verrühren, die Sahne dazugeben und 2 Min. köcheln lassen, abschmecken und servieren.