

Nº 11

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 03/2020



Mangold-Porree-Quiche



ZUTATEN FÜR DEN TEIG 250g Mehl, ½TL Salz, 130g Butter, 1 Ei, 3EL Milch, ein paar Hülsenfrüchte zum Blindbacken

ZUTATEN FÜR DEN BELAG 500g Mangold, 2-3 Porree Stangen, 1 Bund Thymian, 75g Ziegenschnittkäse, 2 Eier, 2EL Crème Fraîche

ZUBEREITUNG Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden, dazugeben und mit den Fingerspitzen unter das Mehl reiben. Ei und Milch zugeben, zügig zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Den Quiche-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (32 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform (28 cm Ø) mit dem Teig auslegen, dabei den Rand gut andrücken und ca. 30 Minuten kalt stellen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200° Ober- / Unterhitze, auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, weitere 10 Minuten backen und dann etwas auskühlen lassen. Während der Teig im Ofen ist kann man die Mangold-Porree Mischung vorbereiten. Beides klein schneiden, gut waschen und trocknen. Anschließend in einer Pfanne mit dem Thymian, etwas Salz und Olivenöl weich dünsten. Das Gemüse vom Herd nehmen und den Thymian entfernen. Den Ziegenkäse reiben und mit den Eiern und der Crème Fraîche gut verrühren. Die Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Apfel-Kohlrabi-Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER 3 Äpfel, 2 Kohlrabis, 1EL Honig, 20g Petersilie glatt

ZUBEREITUNG Den Kohlrabi und die Äpfel gründlich abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie putzen und gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser oder Apfelsaft hinzugeben. Mit dem Honig süßen.

Wintersalat mit roter Beete



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN 100g Wintersalat Mix, 1 rote Beete, 1 Schalotte, 50g Walnüsse, 3 EL Walnussöl, ein Spritzer Zitronensaft, 1TL Senf, 1EL Balsamico Rosso, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Wintersalat abspülen und gut trocknen. Die rote Beete schälen und in dünne Scheiben hobeln und anschließend mit dem Wintersalat in einer großen Schüssel vermengen. Für das Dressing die Walnüsse und die Schalotte klein hacken. Zusammen mit dem Zitronensaft, Walnussöl, Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer einrühren.

Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und gut vermischen.

Würziger Maiskolben



ZUTATEN 2 Stück Maiskolben, 1EL Kräuter der Provence, 100g Butter, 1TL Pflanzenöl, 2 Knoblauch Zehen, 2EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Die bereits vorgekochten Maiskolben aus der Verpackung entfernen und den Backofen bei 180° vorheizen. Für die Kräuterbutter den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter (weich) mit den Kräutern, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermengen und ggf. nochmals abschmecken. Die Maiskolben mit etwas Pflanzenöl bestreichen und im Ofen von allen Seiten leicht anrösten lassen. Anschließend großzügig mit der Kräuterbutter bestreichen, etwas Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Grüner Smoothie mit Kohlrabi



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER ½ Ananas, 1 Kohlrabi mit Blättern, 3 Limetten, 30g Ingwer, 1 Banane, 1EL Honig

ZUBEREITUNG Die Zutaten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Limetten auspressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren. Dieser Vitamin Booster schmeckt am Besten gut gekühlt.

maerkischekiste.de

