

Nº 12

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 03/2020



Couscous-Petersilien-Salat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 250g Couscous, 2 Bund glatte Petersilie, 2 Stiele Frühlingszwiebel, 4 Strauchtomaten, 3EL Olivenöl, Saft von 2 Zitronen, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Couscous ca. 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in kleine Röllchen schneiden. Den Couscous in einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Kräutern, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Olivenöl und dem Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Orecchiette mit Cime di Rapa



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 600g Cime di Rapa, 2EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Peperoni, 500g Orecchiette Pasta, 2EL Semmelbrösel, 75g Pecorino und wenn man mag, für den Geschmack noch 2 Sardellen

ZUBEREITUNG Das Gemüse unter fließendem kaltem Wasser waschen, grob schneiden und für 10 Minuten in Salzwasser al dente kochen. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen und leicht ausdrücken. Im Kochwasser die Nudeln al dente kochen. In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Öl erhitzen. Die Sardellen hinzufügen und auflösen. Den Knoblauch und Chili klein würfeln, hinzufügen und leicht anbraten. Vorsicht, der Knoblauch brennt schnell an. Nun das Gemüse hineingeben und kurz mitbraten. Etwas Nudelwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Nudeln in die Soße geben und alles miteinander vermischen. Den Pecorino reiben, darauf streuen und heiß servieren.

Bärlauch-Fetacreme



ZUTATEN 1 Bund Bärlauch, 150g Feta, 2EL Frischkäse, 1EL Olivenöl, 1 kleine Chilischote, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Bärlauch waschen, gut trocknen und fein hacken. Den Feta mit den Händen zerbröseln und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel den Frischkäse und das Olivenöl einrühren, bis eine cremige, feinkörnige Masse entsteht. Dann die gehackten Bärlauchblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chilischote zu kleinen Chiliflocken verarbeiten und darüber streuen.

Power Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN 1 Banane, 2 Äpfel, ca. 100g Kopfsalat, 1 Orange, 2EL Chiasamen, 1EL Tahin, 3EL Agavendicksaft, 1 Liter Reisdink

ZUBEREITUNG Die Banane und die Äpfel schälen und in den Mixer geben. Die Orange auspressen. Chiasamen, Agavendicksaft, 2 - 3 EL, Tahin und den Orangensaft dazugeben. Eine ordentliche Handvoll (ca. 100g) Kopfsalat abzupfen und zu den restlichen Zutaten geben. Die Zutaten mit dem Reisdink aufgießen, bis sie fast bedeckt sind. Alles gut durch mixen. Der Smoothie ist ein wahrer Powersmoothie.

Avocado-Spinat-Smoothie



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 100g frischer Spinat, 1 Banane, 1 Avocado, ca. 250 ml Reisdink nach Bedarf, 2 EL Chiasamen

ZUBEREITUNG Den Spinat von harten Stielen befreien, grob hacken und in eine Schüssel geben. Die Banane in Stücke schneiden und hinzufügen. Die Avocado schälen und grob würfeln. Ebenfalls in die Schüssel geben. Alle Zutaten gründlich pürieren. Nach Bedarf Reisdink hinzufügen bis es die gewünschte Konsistenz hat. In Gläser füllen und mit den Chiasamen garnieren.