

N° 13

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 03/2020



Butternut Wirsing Auflauf



ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN 1 Wirsing, 1 kg Butternut Kürbis, 2 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 150 g Speck oder 200 g Tofu geräuchert, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss 100ml Milch, 200 g Schmand, 100 g geraspelter Gouda jung, eine handvoll Kürbiskerne, 4-5 Stiele Petersilie, 3 EL Kürbiskernöl, Gewürzmischung „Kürbiskönig“

ZUBEREITUNG Den Wirsing vierteln und in Streifen schneiden. Den Kürbis entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann den Tofu bzw. Speck in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Auch die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Tofu- bzw. Speckwürfel in 2 EL heißem Öl kross ausbraten, herausnehmen und das Fett in der Pfanne belassen. Dann den Wirsing und die Hälfte der Zwiebeln darin anbraten, salzen und pfeffern. Jetzt kommt der Kürbis sowie die restlichen Zwiebeln an die Reihe und werden auch angebraten. Bei Bedarf nochmal 2 EL Öl hinzufügen und wer möchte, kann den Kürbis mit der leckeren Gewürzmischung „Kürbiskönig“ von Herbaria würzen.

Kürbis und Wirsing fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 30x25 cm) schichten. Dann werden Eier, Milch sowie Schmand verquirlt und mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt. Diese Mischung über dem Gemüse verteilen und das Ganze dann mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) im unteren Ofendrittel 50 Min. backen. Die Kürbiskerne auf ein Stück Backpapier geben und im Ofen 10 Min. mitrösten lassen.

Die Kerne abkühlen lassen und zusammen mit der Petersilie hacken. Diese knackig frische Mischung über den Auflauf streuen und servieren.

Als Extra empfehlen wir ein wenig Kürbiskernöl über den gefüllten Teller zu träufeln, das sieht toll aus und schmeckt wunderbar nussig.

Bitte stellt,
die leeren Kisten frühzeitig an den
vereinbarten Abstellort, damit unsere
Fahrer sie direkt wieder zu uns
bringen können.
Bleibt schön gesund!

Deftiger Bärlauch Obatzda



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 Apfel, 50ml Apfelsaft, 250g weicher Camembert, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, 50g weiche Butter, ein Bund Bärlauch, 2 Lauchzwiebeln oder 1 kleine Zwiebel, 1 Beet Kresse, ein Spritzer Zitronensaft, Radieschen und Apfelspalten zum Garnieren

ZUBEREITUNG Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Diese dann zusammen mit dem Apfelsaft kurz aufkochen und ca. eine Minute ziehen lassen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Schon mal den Bärlauch waschen und zum Trocknen beiseite stellen. Den Camembert in möglichst kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit der Butter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Dann alles mit einer Gabel zerdrücken und gleichmäßig vermengen. Nun die Lauchzwiebel kleinschneiden und zusammen mit den abgekühlten Apfelwürfeln in die Schüssel geben. Den Bärlauch fein hacken und die Kresse vom Beet schneiden, ebenfalls dazugeben und jetzt alles ordentlich untermischen. Zum Schluss den Obatzda mit Zitronensaft abschmecken sowie mit Radieschen und Apfelspalten garnieren

Tipp: Den abgekühlten Apfelsaft nicht weggießen, sondern noch trinken oder zum Beispiel anstatt des Wassers dem Grünen Salbei Smoothie zugeben.

Grüner Salbei Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN 2 Äpfel, eine Gurke, den Saft von einer Zitrone, 2 Handvoll Schnittsalat, ein kleines Stück Ingwer, 3 Blätter Salbei

ZUBEREITUNG Als Erstes alle Zutaten waschen. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, dann zusammen mit der Gurke grob zerkleinern und in den Mixer geben. Dazu zwei Handvoll vom gewaschenen Schnittsalat geben. Dazu kommt noch der Saft von einer ausgepressten Zitrone sowie ein kleines Stück Ingwer und drei Blätter des frischen Salbeis. Die Zutaten mit kaltem Wasser nach Belieben aufgießen dann alles gut durch mixen. Der Smoothie kann, je nach Geschmack, noch mit Agavendicksaft oder Honig gesüßt werden.

Wer es noch süßer mag, kann auch noch eine Banane dem Rezept hinzufügen.