

Nº 32

REZEPTE

DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 07/2020



Regionales Sommergemüse aus dem Ofen

~

ZUTATEN FÜR EIN BLECH

500 g Prinzess Kartoffeln, 2 Zucchini, 3 Spitzpaprika, 1 Zwiebel, Bratöl, 180 g Schaf-Feta, 1 Zweig Bohnenkraut, Thymian frisch/getrocknet, 3 Zweige frisches Basilikum, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Als Erstes wasche das Gemüse. Dann startest du mit den Kartoffeln- schiebe sie in kleine Schiffchen und lasse dabei gerne die Schale dran. Lege dann die Kartoffelschiffchen auf ein Backblech oder eine große Auflaufform und gib ca. 30 ml Bratöl sowie eine Prise Salz über die Kartoffeln. Stelle den Ofen auf 200 °C und schiebe das Blech mit den Kartoffeln hinein. Entkerne dann die Paprika, schäle die Zwiebel und schneide das Gemüse in grobe Stücke. Bei der Zucchini entfernst du den Strunk und schneidest sie in ca. 0,5 cm dicke Scheiben. Schau jetzt nach den Kartoffeln im Ofen, prüfe dabei mit einer Gabel den Gargrad, wenn sie leicht weich sind, gibst du das restliche Gemüse hinzu und garst es ca. 15- 20 min. In dieser Zeit hackst du den Thymian und das Bohnenkraut fein und zerbröselst den Feta. Das Basilikum schneidest du nur grob und stellst es erst einmal zur Seite. Gebe dann den Thymian, das Bohnenkraut und den Feta über das Ofengemüse und schiebe das Blech für weitere 10 min in den Ofen. Zum Schluss gibst du etwas gemahlene Pfeffer und das frische Basilikum über das Blech. Richte das Ofengemüse auf schönen Tellern an und gebe ein paar Tropfen Honig über den Käse.

Sommerlicher Fenchel-Gurken Salat und Sardinen

~

ZUTATEN FÜR EINE SCHÜSSEL

2 mittelgroße Fenchelknollen, eine Gurke, 2-3 Zweige Dill, 5 EL Citrolive (oder Olivenöl), Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer. Dazu Sardinen in Olivenöl und Ciabatta Siciliana.

ZUBEREITUNG

Wasche das Gemüse und den Dill. Halbiere dann den Fenchel und reibe ihn und die Gurke mit einem Gemüsehobel fein. In einer Schüssel rührst du die Vinaigrette an. Dazu presst du den Saft der Zitrone aus und verrührst ihn mit dem Honig sowie Salz & Pfeffer. Dann das Öl hinzugeben und alles kräftig zu einer leicht cremigen Soße verrühren. Gebe jetzt den Fenchel und die Gurken in die Schüssel und verknete das Gemüse leicht mit der Soße. Fertig ist der frische Salat. Dazu schneide das Ciabatta Siciliana auf und reiche die Sardinen aus nachhaltiger, traditioneller Küstenfischerei. Ein sommerlicher, leichter Genuss.

Tonda di Chioggia Carpaccio

~

ZUTATEN FÜR 2 GROSSE TELLER

2-3 geringelte Rote Bete, 2 Birnen, 6 EL Walnussöl, Ziegenbrie mit buntem Pfeffer, 5 EL Condimento bianco, ½ TL Salz, 1 TL Honig, 2 EL Sesam

ZUBEREITUNG

Schäle zunächst die Ringelbete. Nimm dann einen Gemüsehobel zur Hilfe, um hauchdünne (!) Scheiben zu schneiden. Achte darauf die Bete in Wuchsrichtung zu hobeln, da so die knalligen Kreise zur Geltung kommen.

In einer mittelgroßen Schüssel rührst du die Marinade an. Dazu gibst du das Salz sowie den Honig zu dem Condimento Essig und verrührst die Zutaten bis sie sich gelöst haben. Dann rührst du das Öl ein, bis eine Emulsion entstanden ist. Nun gibst du die feinen, geringelten Scheiben in die Marinade und verknetest sie ganz vorsichtig mit ihr. Dadurch wird die Bete leicht weich. Lass sie dann noch ein wenig in der Marinade ziehen. Schneide derweil die Birne in Schiffchen, diese dann in feine Scheiben und gebe sie zu der Ringelbete in die Marinade.

Jetzt schneide den Ziegenbrie in mundgerechte Ecken. Erhitze eine Pfanne ohne Fett und röste den Sesam kurz an. Zum Anrichten nimmst du die Birne und die rot-weiße Bete einzeln aus der Marinade, lässt sie am Schüsselrand leicht abtropfen und legst sie abwechselnd, leicht überlappend auf die Teller. Zum Schluss gibst du die Marinade über das Carpaccio, drapierst den Ziegenkäse in der Mitte und streust den gerösteten Sesam über die Teller.

Dieses Gericht ist ein Gaumen- und ein Augenschmaus!

Guten Appetit!

maerkischekiste.de

