

Nº 38

REZEPTE

DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 09/2020



Pfälzer Zwiebelkuchen

~

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM VON 32 CM

Für den Teig: 350g Dinkelmehl, 80g Butter, 9g Hefe, 150ml Wasser, Salz

Für den Belag: 1kg gelbe Zwiebeln, 80g Schinken in Würfeln (optional), 4 Eier, 300g saure Sahne, 50g Butter, 2 EL Dinkelmehl, 2 TL Kümmelsaat, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Teig solltest du am Tag zuvor vorbereiten. Gib dafür das Dinkelmehl in eine große Schüssel, forme in der Mitte eine Mulde und brösele die Hefe hinein. Füge langsam – mittig beginnend – das Wasser und eine Prise Salz hinzu und verknete die Zutaten etwa eine Viertelstunde lang zu einem geschmeidigen Teig. Dieser sollte nicht mehr an der Schüssel kleben bleiben. Decke die Schüssel mit einem Geschirrtuch ab und lass den Teig eine Stunde lang gehen. Stelle die abgedeckte Schüssel dann über Nacht in den Kühlschrank.

Fette am nächsten Tag eine große Springform (ca. 32 cm) mit Butter ein. Nimm den Teig aus dem Kühlschrank, knete ihn noch einmal ordentlich durch und drücke ihn gleichmäßig an den Boden und die Ränder der Form. Würfele die Zwiebeln und dünste sie zusammen mit dem Schinken (optional) in der Hälfte der Butter glasig. Gib gegen Ende der Garzeit den Kümmel hinzu. Rühre das Mehl unter und lass die Zwiebelmasse etwas abkühlen.

Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Rühre die saure Sahne und die Eier gründlich unter die Zwiebeln und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Verteile den Belag gleichmäßig auf dem Teig in der Form. Verteile die verbliebene Butter als Flocken auf dem Kuchen und lass diesen etwa 45 Minuten lang im Ofen backen. Ob mit Schinken oder ohne: Für den authentischen Pfälzer Winzergenuss servierst du deinen Zwiebelkuchen mit frisch geernteten Weintrauben und Federweißer. Guten Appetit!

Gefüllter Kürbis & Cidre-Sauce

~

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 großer Butternut-Kürbis, 1 Apfel aus der Region, 2 Schalotten, 1 Stange Sellerie, 1 Möhre, 15 Salbeiblätter, 2 Knoblauchzehen, Krumen von 1 Scheibe Weißbrot, 1 Eigelb, Olivenöl, 500ml Cidre, 150g saure Sahne, 1 EL Senfkörner, Salz

ZUBEREITUNG

Halbiere und entkerne den Kürbis. Entnimm den Hälften so viel Fruchtfleisch, dass ein 2 cm breiter Rand bleibt. Würfele das Fruchtfleisch. Entkerne und würfele den Apfel. Schäle die Schalotten und den Knoblauch und würfele sie. Würfele Sellerie und Möhre. Hobele den Salbei. Heize den Ofen auf 200°C vor. Dünste die Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl an. Gib Sellerie, Möhren, Kürbis und Knoblauch und etwas Salz hinzu, brate alles 10 Minuten lang an. Hebe Brotkrumen, Apfel und Salbei unter, schmecke ab. Lass das Gemüse etwas abkühlen, verrühre das Eigelb darin. Gib die Füllung in die Kürbishälften, lege diese aufeinander und binde sie mit Bratenschnur zusammen. Lege den Kürbis auf ein Backblech mit Backpapier, beträufele ihn mit Öl und gib ihn für 1 ½ Stunden in den Ofen. Erhitze für die Sauce den Cidre in einem Topf und lass ihn köcheln, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Rühre saure Sahne ein und lass die Sauce eindicken. Gib die Senfkörner hinzu, schmecke ab. Serviere den Kürbis ihn in 2 cm breite Scheiben geschnitten zu der Sauce.

Vegane Linsensuppe mit Ingwer

~

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

150g rote Linsen, 1 Stück frischer Ingwer von ca. 3 cm, 1 Handvoll Spinat, 2 Möhren, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Zitrone, 120ml Hafermilch, 1l Gemüsebrühe, 2 TL gemahlener Kurkuma, 1 Bund Koriander, 2 EL Sonnenblumenöl, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schäle Ingwer und Zwiebel, schneide sie in feine Würfel. Schäle und würfele die Kartoffel. Würfele die Möhren. Spüle die Linsen ab. Dünste die Zwiebel mit Öl an. Gib Ingwer und Möhre hinzu und dünste sie mit. Rühre Kurkuma ein, gib Kartoffel, Linsen und Gemüsebrühe hinzu und lass die Suppe 25 Minuten lang kochen. Wenn die Linsen gar sind, pürierst du die Suppe ein wenig an. Gib Spinat hinzu. Lass alles nochmal aufkochen. Schmecke ab. Rühre die Hafermilch und den Zitronensaft unter. Hobele den Koriander und garniere jeden Suppenteller damit.