

# Nº 34

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 08/2018



### Gefüllter Spaghettikürbis

~

**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 1 Spaghettikürbis (ca. 1 kg), 2 EL Butter, 1-2 Zwiebeln, 75 g Parmesan, 100 g gewürfelter Speck, 50 g Pinienkerne, 3 EL Crème Fraîche, 2 Frühlingszwiebeln

**ZUBEREITUNG** Kürbis längs in zwei Hälften schneiden (Achtung - harte Schale!), die Hälften mit der Innenseite nach unten auf ein Backpapier mit Olivenöl legen, 1 Tasse Wasser dazustellen und 40 Minuten bei 180°C backen.

Währenddessen die Zwiebel hacken und mit dem Speck in etwas Öl scharf anbraten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel das Fruchtfleisch von der Schale lösen und auflockern. In jeder Hälfte die Hälfte der Butter und der Zwiebel-Speck-Mischung unter das Kürbisfleisch heben. Parmesan darüberreiben, auf jede Hälfte ein Topping aus Crème Fraîche, gehackten Frühlingszwiebeln und Pinienkernen geben.

### Flammkuchen mit Birne und Blauschimmel

~

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 400 g feines Weizenmehl Typ 405, 1 Btl. Trockenhefe, 300 g Saphir du Velay (3175) oder anderen Blauschimmelkäse, 600 g Birnen Concorde entkernt und in 2-3mm starke Spalten geschnitten, 1 Becher Schmand, Salz, lauwarmes Wasser

**ZUBEREITUNG** Den Backofen auf 250° C vorheizen. Zwei Backbleche mit Mehl bestäuben. Den Teig in 4 Teile teilen. Die einzelnen Teigstücke dünn! (2-3 mm) ausrollen, Unterlage und Teig dabei immer mit etwas Mehl bestäuben. Tipp: falls der Teig klebrig sein sollte, etwas Mehl hinzugeben, erneut durchkneten und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Den ausgerollten Teig auf das Backblech legen (muß

nicht das ganze Backblech bedecken) dünn mit Schmand einstreichen und dicht mit den Birnenspalten belegen. Ein Viertel des Käses in Bröckchen darauf verteilen.

Das erste Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und das zweite Blech vorbereiten. Wenn der erste Flammkuchen kross gebacken ist den Zweiten in den Ofen geben und das erste Blech neu bestücken usw.

Zu diesem krossen und unglaublich schmackhaften Flammkuchen passt wunderbar ein schöner trockener, fruchtig-mineralischer Weißwein.

Rezept von Appenweier Frische - herzlichen Dank!

### Kräuter-Erdnuss-Maiskolben vom Grill

~

**ZUTATEN** 4 Maiskolben, 2 Limetten, 40 g Butter, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Koriander, 1 Chilischote, 50 g Erdnüsse, ½ TL Paprikapulver, Thymian zum Garnieren

**ZUBEREITUNG** In einem großen Topf Wasser mit etwas Zucker zum kochen bringen, die Maiskolben 20 Minuten darin garen.

Petersilie und Koriander fein, Erdnüsse und Chilischote grob hacken; alles miteinander vermischen.

Maiskolben mit etwas Butter bestreichen und grillen bis sie goldbraun werden. Mit der restlichen Butter bestreichen und in der Kräuter-Erdnuss-Mischung wälzen. Paprikapulver darüber streuen und mit Limettenspalten servieren.

Passt sehr gut zu asiatisch mariniertem Grillfleisch.

Vielen Dank an Schrot & Korn für die Inspiration!

### Rote Bete-Apfel-Salat

~

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN** 2 säuerliche Äpfel, 1-2 Rote Beten, ½ Zitrone, Blattsalat nach Gusto, 1 Becher Schmand, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Zitrone auspressen, Äpfel entkernen, achteln, in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Rote Bete reiben, beides miteinander vermischen.

Schmand, Honig und restlichen Zitronensaft zu einem Dressing verrühren und mit den Äpfeln und der Roten Bete vermischen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blattsalat auf Tellern anrichten und die Apfel-Rote Bete-Mischung daraufgeben.

Dazu passt ein schön kräftiges Vollkornbrot mit Butter.