

# Nº 35

## REZEPTE DER WOCHE

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



### Möhren-Bratlinge mit Nussjoghurt



**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 800g Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, ½ Bund Petersilie, 1 cm Ingwerwurzel, 1-2 Chilischoten, 100 g feine Haferflocken, 2 Eier, 2 TL Koriandersamen, Bratöl, 2 EL Walnusskerne, 300 g Naturjoghurt, 2 TL Walnussöl, Blattsalat, 1-2 Rote Bete, ½ Zitrone, Pfeffer, Salz

**ZUBEREITUNG** Möhren grob raspeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Ingwer und Chili fein hacken. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und im Mörser mittelfein zerreiben. Alles mit den Haferflocken und den Eiern vermischen, Salz und Pfeffer hinzufügen.

In einer Pfanne reichlich Bratöl erhitzen, aus der Mischung kleine Bratlinge formen und nach und nach (mit Deckel) ca. 7 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm stellen.

Für den Dip die Walnüsse grob hacken und mit dem Joghurt, dem Walnussöl und etwas Salz verrühren.

Blattsalat waschen, zupfen und auf Tellern verteilen. Die Rote Bete darüber raspeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Bratlingen und Dip servieren.

### Süßkartoffelpizza mit pinker Cashewcrème



**ZUTATEN FÜR 1 BLECH** 400 g Süßkartoffel, 300 g Buchweizenmehl, 80 g Cashews, 150 g Rote Bete, 2 EL Zitronensaft, 200 g Feta, 1 Zwiebel, 2 Paprika, 1 Bund Rucola, Salz, Pfeffer, Olivenöl

**ZUBEREITUNG** Süßkartoffel und Rote Bete klein schneiden und sehr weich garen. Für den Teig die Süßkartoffel mit dem Buchweizenmehl und etwas Salz zu einem Teig verkneten (wenn der Teig zu klebrig ist etwas mehr Mehl dazugeben). Auf Backpapier ausrol-

len und bei 220° C ca. 5 Minuten vorbacken.

Rote Bete, Cashews und Zitronensaft mit etwas Salz im Mixer pürieren, die Crème auf dem Teig verstreichen.

Zwiebeln in dünne Ringe, Paprika in Streifen schneiden, auf der Pizza verteilen (funktioniert natürlich auch mit anderem Belag nach Gusto). Mit Pfeffer würzen, den Feta darüberbröseln und mit etwas Olivenöl beträufeln.

10-15 Minuten bei 220° C fertigbacken, den Rucola auf der Pizza verteilen und servieren.

Dazu passen grüner Salat und ein La Croix Simon Bordeaux Rouge (**12558**)

### Asiatischer Buchweizen- Spaghetti-Salat



**ZUTATEN FÜR 4-5 PERSONEN** 250 g Buchweizen Spaghetti (man kann natürlich auch Reismudeln verwenden), ½ Wirsing, ½ Rotkohl, 1 Spitzpaprika, 1 Bund Koriander, 5 EL Sesam, 2 EL Sesamöl, 4 EL Sojasoße, 2 EL Weißweinessig, 2 TL Kokosblütensirup (alternativ andere Fruchtsüße), 2 cm Ingwerwurzel, 1 Chilischote

**ZUBEREITUNG** Kohl und Paprika waschen und alles in sehr schmale Streifen schneiden. Koriander hacken, Sesam in einer Pfanne ohne Fett 1 Minute goldbraun rösten. Buchweizen Spaghetti kochen und abkühlen lassen.

Für das Dressing Ingwer und Chili fein hacken, mit Sesamöl, Sojasoße, Weißweinessig und Kokosblütensirup verrühren. Spaghetti mit dem Gemüse vermischen und das Dressing darüber geben.

Danke an Rapunzel Naturkost für die Inspiration!

### Schokolierter Sommerapfel-Ringe



**ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCK** 6-7 säuerliche Sommeräpfel, 2 Zitronen, 1 TL Zimt, 400 g Zartbitter (oder nach Geschmack andere) -kuvertüre, wenn zur Hand 1 TL Kokosöl

**ZUBEREITUNG** Äpfel waschen, Kerngehäuse austechen, in dünne Ringe schneiden und beidseitig mit Zitronensaft beträufeln. Apfelringe auf ein Backblech geben, mit Zimt bestreuen und bei 50-70° C (Umluft) ca. 2,5 Stunden trocknen.

Wenn die Apfelringe fertig und abgekühlt sind Kuvertüre klein hacken, in einem kleinen Topf oder Wasserbad bei geringer Hitzezufuhr schmelzen. Mit etwas Kokosöl wird die Schokolade flüssiger. Apfelringe vollständig in die Schokolade tauchen und auf einem Gitter abtrocknen lassen.

Auch mit frischen Äpfeln lecker!