

Nº 38

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 09/2018



Apfel-Bohnen-Camembert



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN. 500 g Kartoffeln (verschiedene bunte Sorten ergeben ein schönes Farbspiel), 500 g Apfel, 200 g grüne Bohnen, 2 Zwiebeln, 250 g Camembert, ½ Bund Bohnenkraut, 1 Bund Petersilie, Kümmel, Salz, Pfeffer, Öl

ZUBEREITUNG Kartoffeln mit etwas Kümmel kochen, pellen und abkühlen lassen. Dann längs halbieren oder vierteln. Bohnen in Salzwasser kochen, danach in gesalzenem Eiswasser abschrecken (dann behalten sie die Farbe). Zwiebeln in Streifen schneiden, Camembert grob würfeln. Äpfel mit Schale in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Äpfel kurz Farbe annehmen lassen und schnell wieder aus der Pfanne nehmen. Kartoffeln anbraten, Zwiebeln, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben und die Temperatur reduzieren. Äpfel wieder dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie würzen. Am Ende die Camembert-Würfel unterheben und zerlaufen lassen.

Dazu passen Salat und ein kräftiger Rotwein, z.B. ein Crianza Ribera del Duero (12669).



Dieses Rezept stammt aus dem wunderbaren Apfelbuch von Caty Schernus - vielen Dank!

Hokkaido-Quinoa mit Spinat



ZUTATEN 1 Hokkaido (Größe je nach Anzahl der Mitesser), 250 g Quinoa, 750 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Handvoll Spinat, 75 g Parmesan, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Hokkaido halbieren, entkernen klein würfeln. ca. 15 Minuten weich garen, dann pürieren. Wenn der Kürbis samenfest ist lässt sich das Saatgut übriges leicht vom Fruchtfleisch lösen indem man es einfach zwei Tage in Wasser legt.

Die Quinoa abspülen, in der Gemüsebrühe ca.

20 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne in Olivenöl andünsten, die Quinoa hinzugeben und kurz mit anbraten.

Das Kürbispüree mit der Quinoa vermengen, gewaschenen Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan darüberreiben.

Lecker als Hauptgericht mit Salat oder als Beilage zu Fleischgerichten.

Zucchinisuppe



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 große Zucchini, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Sahne, 1 EL Zitronensaft, ½ Bund Petersilienblätter, Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

ZUBEREITUNG Zwiebeln und Knoblauch hacken, Kartoffel schälen und raspeln. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Knoblauch und Kartoffelraspel zugeben, kurz mitdünsten, dann mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini würfeln, zur Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Derweil die Petersilie hacken, zur Suppe geben und vom Herd nehmen.

Sahne zugeben und alles pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Dazu passt frisches Baguette.

Mango-Apfel-Dessert



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER ½ kg Apfel, 1 große Mango, 8 EL Apfelsaft, ½ Zitrone, 150 g Quark, 2 EL Honig, 50 g Nüsse, 50 g dunkle Schokolade

ZUBEREITUNG Äpfel und Mango würfeln, mit 4 EL Apfelsaft, dem Saft der halben Zitrone und dem Zucker bei geringer Temperatur köcheln, bis alles schön weich ist. Durch ein Sieb passieren (oder pürieren) und in 2 Gläser füllen.

Die Nüsse hacken und auf das Obstmus geben.

Honig und den restlichen Apfelsaft mit dem Quark verrühren und in die Gläser geben.

Schokolade raspeln und oben auf das Schicht-Dessert geben.