

Nº 40

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 10/2018



Geschmorter Weißkohl mit Kartoffelpüree



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 mittelgroßer Weißkohl, 1,5kg mehlig kochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ½l Milch, 2 EL Mehl, 70g Butter, 1 Bund Thymian, ½ Bund Petersilie, Olivenöl, Muskatnuss, Kümmel, Paprikapulver, Zatar-Gewürzmischung, schwarzer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG Für die Soße Zwiebel und eine Knoblauchzehe würfeln, in 1/3 der Butter anbraten, das Mehl und dann nach und nach die Hälfte der Milch einrühren, etwas einkochen lassen, mit Salz, Muskat und etwas Thymian würzen und beiseite stellen.

Marinade für den Weißkohl vorbereiten: Die zweite Knoblauchzehe hacken, mit Olivenöl, Paprikapulver, Kümmel, reichlich Zatar-Gewürz (alternativ mehr Thymian, etwas Oregano, Majoran, Zitronensaft und gerösteten, im Mörser zerkleinerten Sesam verwenden), Thymian, Pfeffer und Salz verrühren.

Die äußersten, harten Blätter vom Weißkohl entfernen, halbieren und von der Mitte her in 1cm dünne Scheiben schneiden, auf Backpapier legen und mit der Marinade bestreichen.

Kartoffeln schälen, würfeln, in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen, den Kohl 20 Minuten darin garen, dann ausschalten und weitere zehn Minuten ziehen lassen.

Kartoffeln abgießen und mit der restlichen Milch und Butter zu einem sämigen Püree stampfen. Mit Salz und Muskat würzen, Petersilie hacken und darüber geben.

Kohl und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der wieder erwärmten Soße übergießen.

Schmeckt „einfach so“ oder als Beilage – z.B. zu Rinderbraten (**4201**).

Herbstlicher Schichtsalat



ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER. 200g Chinakohl, 2 Möhren, 2 kleine Äpfel, 150g Naturjoghurt, 50g Haselnüsse, 1 Frühlingszwiebel, ½ Zitrone, 1TL Honig, Salz, Pfeffer.

ZUBEREITUNG DEN Chinakohl in feine Streifen schneiden, Möhren und Äpfel schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebel sehr klein schneiden, mit dem Joghurt, dem Saft der Zitrone und dem Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nüsse hacken und kurz anrösten.

Chinakohl, Äpfel und Möhren abwechselnd in 4 Gläser schichten, jede Schicht mit etwas Dressing beträufeln, die Nüsse darauf geben und servieren.

Passt gut als Vorspeise oder Beilage zu deftigen Wintergemüse-Gerichten.

Melone-Schinken-Vorspeise



ZUTATEN FÜR 4 VORSPEISEN 1 Honigmelone, 8 Radieschen, ½ Bund Rucola, frischer Kerbel, 1 EL Zitronensaft, 200g Ziegenfrischkäse, 4 Paket Prosciutto Milano (**4106**), 1TL Honig, 1 EL Kürbiskerne, Balsamico Bianco, Walnussöl, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG Aus der Melone Kugeln ausstechen (oder ¾ der Frucht würfeln), das restliche Fruchtfleisch pürieren und mit Balsamico, Walnussöl, Zitronensaft, Honig, Pfeffer und Salz zu einem Dressing vermischen, vorsichtig mit den Melonenkugeln und dem Rucola vermischen.

Radieschen in feine Streifen schneiden, Kürbiskerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Schinken in Streifen schneiden, auf 4 Tellern anrichten, den Frischkäse darauf verteilen, das Dressing darüber geben, Radieschen, Kürbiskerne und Kerbel darauf verteilen.

Dazu passt ein Pinot Grigio Ramoro (**12603**)

Karamellisiertes Feigendessert



ZUTATEN Pro Person 2-3 frische Feigen und 1TL gehackte Walnüsse, Honig, Zimt, Amaretto, Vanillees

ZUBEREITUNG Die Feigen halbieren, in eine Form legen, mit den Nüssen bestreuen, reichlich Honig darübergeben, mit Amaretto beträufeln und mit Zimt bestreuen und bei 200°C im Backofen backen bis es karamellisiert.

Heiß auf Vanillees oder Vanillequark servieren.