

Nº 41

REZEPTE DER WOCHE

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



Frühstücks-Smoothie mit Erdnüssen



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER 10 Datteln, 2 Birne, 2 Äpfel, 12 Erdnüsse, 2 EL Erdnussmus, 8 EL Haferflocken, 250 g Naturjoghurt, 250 ml Milch, Zimt

ZUBEREITUNG Die Äpfel und die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nun das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Datteln halbieren, den Kern entfernen und die Datteln in Stücke schneiden.

Die Erdnusskerne aus der Schale holen.

Das Obst zusammen mit den Nüssen in einen Mixer geben. Die Haferflocken und den Zimt darüber streuen. Anschließend den Joghurt und die Milch darüber geben und zusammen mit dem Erdnussmus zu einem cremigen Smoothie pürieren. Nun den Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Spaghettikürbis mit Avocado und Spiegelei



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN Spaghetti-Kürbis, 1 Avocado, gewürfelt, 2 Eier, 4 TL Salsa, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG DEN Den Ofen auf 200°C vorheizen, den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften mit der Öffnung nach unten in den Ofen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 30 Minuten backen, raus nehmen und etwas auskühlen lassen. Danach das Kürbisfleisch mit einer Gabel zerfurchen und die Spaghettistreifen in der Kürbishälfte lassen.

Jede Hälfte mit Salz und 2 TL Salsa würzen und vorsichtig mit den Kürbisspaghetti vermengen

anschließend in jede Hälfte die gewürfelte Avocado geben und auf die Avocado jeweils ein Ei geben. Die Backofentemperatur auf 210°C erhöhen und weitere 15-20 Minuten backen.

Wärmende Kohlsuppe



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Weißkohl, 2 Zwiebeln, 1 Stange Porree, 6 mittelgroße Möhren, ½ Knollensellerie, 2 Spitzpaprika, 1 Packung passierte Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, nach Bedarf Salz, Pfeffer und Chili

ZUBEREITUNG Den Weißkohl in Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Spitzpaprika würfeln und den Porree in Ringe schneiden.

Den Kohl, Zwiebeln und Porree kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die passierten Tomaten, Gemüsebrühe und restliches Gemüse zufügen und nun die Suppe köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zum Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Herbstlicher Granatapfelsalat



ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN 100g Feldsalat, 1 Granatapfel, 200 g rote Beete, 1 Hand voll weiße Trauben kernlos, 2 Stück Lauchzwiebeln, 1 Apfel, 50 g Pistazienkerne, 100g Quinoa, 100 g Ziegenfrischkäse, 5 EL heller Balsamico-Essig, 1 EL Senf, 5 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer und nach Bedarf Zitronensaft

ZUBEREITUNG Die Rote Bete waschen und in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. Quinoa in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zwischenzeitlich die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Das fertig gegarte Quinoa in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Rote Bete abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Essig, Senf und Öl zu einer Vinaigrette verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Apfel und die Trauben waschen und würfeln. Die Rote Bete pellen und auch würfeln. Die Pistazien grob hacken und dann alle vorbereitete Zutaten gut vermengen und anrichten. Anschließend den Ziegenkäse über den Salat bröckeln.

Dazu passt hervorragend ein rustikales Baguette und ein trockener Rotwein.