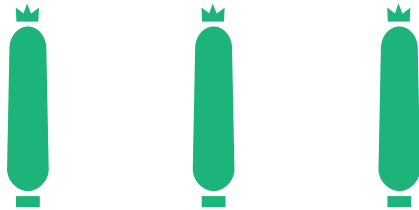


Nº 42

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 10/2018



Birnen-Mango-Apfel Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER 2 Nashi Birnen, 1 Mango, 2 Äpfel, 1 Zitrone, nach Bedarf ein Stückchen Ingwer, 200ml Apfelsaft

ZUBEREITUNG Die Birnen und die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Mango und das Stück Ingwer schälen und in Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Obst mit dem Apfelsaft und Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einen cremigen Smoothie mixen. In Gläser füllen und genießen.

Kohlrabi-Fenchel-Lasagne



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 2 Kohlrabi, 500g Fenchel, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund glatte Petersilie, 2EL Mehl, 500ml Milch, 200g Mozzarella, 100g geriebener Bergkäse, 50g Butter, ca. 10 Lasagneblätter (ohne Vorkochen), 80g Pinienkerne, etwas geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Kohlrabi schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, putzen und halbieren, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. Den Mozzarella fein würfeln. Petersilie waschen, gut trocknen, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln und Knoblauch in 25g Butter goldgelb anbraten und dann den Kohlrabi und Fenchel dazu geben, alles ca. 10 Minuten offen braten. Die Petersilie und die Pinienkerne einrühren, salzen und pfeffern. Mehl in der restlichen Butter anschwitzen. Portionsweise die Milch einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. 1/3 des Mozzarella in der Sauce auflösen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Sauce austreichen. Darauf lagenweise die Lasagneblätter, jeweils ein Viertel der Gemüse Mischung, etwas Mozzarella und 4-5 EL Sauce geben, bis alles verbraucht ist. Mit einer Schicht Lasagneblätter, Mozzarella und Sauce abschließen.

Den Bergkäse darüber streuen und die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) 30-40 Minuten überbacken, bis sie goldgelb und knusprig ist.

Feldsalat mit Bleu de Bourgogne



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 150g Bleu de Bourgogne (Blauschimmelkäse), 100g Feldsalat, 2 Nashi Birnen, 50g Walnusskerne, 1TL Honig, 1TL Dijon-Senf, 1EL weißer Balsamicoessig, 2EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Walnusskerne in einer Pfanne anrösten. Den Feldsalat waschen, gut trocknen und anrichten. Darauf die in Spalten geschnittenen Birnen, den gewürfelten Bleu de Bourgogne sowie die gerösteten Walnusskerne drapieren.

Den Honig, Senf, Öl und Balsamicoessig zu einer Vinaigrette verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

Den Salat mit einem knusprigem Baguette und einem Glas Burgunder genießen.

Chicorée-Schinken Gratin



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 300g Chicorée, 1 Bund glatte Petersilie, 6 Scheiben Kochschinken, 150g Crème fraîche, 75ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe, 50g Butter, 40g Semmelbrösel, 50g geriebener Bergkäse, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Wurzelenden des Chicorée kürzen, welche Deckblätter entfernen; jede längs halbieren, dabei den Kern am Wurzelende der Sprossen keilförmig ausschneiden – er enthält Bitterstoffe. Die Hälften salzen und pfeffern, mit je einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine flache, gefettete Auflaufform legen.

Die Crème fraîche mit dem Gemüsefond verschlagen und über den Chicorée träufeln. Die Semmelbrösel in 25g ausgelassener Butter goldgelb anrösten, auskühlen lassen und anschließend mit der gehackter Petersilie und dem geriebenem Käse gut vermischen.

Die Mischung über den Chicorée verteilen, mit Flocken der restlichen 25g Butter belegen und im Backofen bei 180°C gute 30 Minuten überbacken.