

Nº 43

REZEPTE DER WOCHE

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



Delicata Backkürbis



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Delicata Kürbis, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG Den Backofen auf 190°C Grad vorheizen. Den Knoblauch und die Petersilie klein hacken und mit Olivenöl verrühren.

Den Kürbis halbieren, aushöhlen und mit der Knoblauch-Petersilienmarinade bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen bis der Kürbis weich ist. Den Backkürbis können Sie auch wunderbar mit Hackfleisch, Reis oder Käse befüllen. Mit einem herbstlichen Salat kombiniert ist dieser Delicata-Kürbis ein wahrer Gaumenschmaus.

Übrigens: Die Kürbiskerne nicht wegwerfen – sie schmecken geröstet ausgezeichnet.

Pastinaken-Fenchel Suppe



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500g Pastinaken, 1 großer Fenchel, 1 große Zwiebel, Saft von einer ½ Zitrone, etwas gehackte Petersilie zur Dekoration, 1 Liter Gemüsebrühe, etwas Hafercuisine oder Sahne, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Pastinaken und die Zwiebel schälen und den Fenchel gut waschen. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden.

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Pastinaken, Zwiebel und den Fenchel andünsten. Sobald alles gut angedünstet ist, mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse bissfest garen.

Nun die Suppe mit einem Mixer oder Zauberstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nun nach Belieben die Hafercuisine oder Sahne in die Suppe geben - dadurch erhält sie eine schöne cremige Konsistenz.

Zum Servieren mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Blumenkohl-Paprika Penne



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 Blumenkohl, 2 Stangen Lauchzwiebeln, 1 grüne Paprika, 1 paar Stängel Petersilie, 200g Frischkäse, 250ml Gemüsebrühe, 3EL Öl, Salz und Pfeffer, nach Bedarf Chili

ZUBEREITUNG Für die Penne 3-4l gesalzenes Wasser aufkochen lassen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen und waschen. Die Paprika waschen, Kerne entfernen und klein würfeln. Die Lauchzwiebeln in schmale Ringe schneiden. Das Gemüse ca. 5 Minuten in heißem Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 8-10 Minuten garen.

Die Penne ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen. Die Petersilie waschen, klein hacken und mit dem Frischkäse ins Gemüse rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Chili würzen. Die Nudeln abgießen und zusammen mit der Gemüsesoße anrichten.

Mini-Kiwi-Nuss-Streusel Kuchen



ZUTATEN FÜR EIN BLECH 125g Mini-Kiwi »Weiki«, 350g Butter, 500g Mehl, 300g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver, 3 Eier, 100g geriebene Nüsse, 50g geraspelte Schokolade

ZUBEREITUNG Für den Teig 200g weiche Butter, 150g Zucker und den Vanillezucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazugeben. Anschließend 300g Mehl, Backpulver, die Nüsse und die geraspelte Schokolade kurz unterrühren und die Teigmasse auf ein eingefettetes Backblech streichen.

Für die Streusel 150g weiche Butter, 150g Zucker und 200g Mehl miteinander zerbröseln. Die Weiki waschen, in Ringe schneiden und dicht auf die Teigmasse legen und die Streuselmasse darüber streuen.

Den Kuchen bei 180°C ca. 35 Minuten backen.