

# Nº 46

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 11/2018



### Pak Choi mit Lachs und Reis



**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN** 500 g Pak Choi, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 2 EL Sojasauce, 50 ml Apfelsaft, 300 g Lachs

**ZUBEREITUNG** Möhren putzen, in Streifen schneiden und mit Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten.

Pak Choi putzen, waschen, die Blätter in Streifen schneiden und mit dünsten; gehackten Knoblauch zugeben. Alles mit Sojasauce und Apfelsaft ablöschen.

Den Lachs auf das Gemüsebett legen und ziehen lassen, abschmecken und mit Reis servieren.

Dazu passen Salat und Weißwein

### Wirsingtarte



**ZUTATEN** 1 Wirsing, 1 Zwiebel, (optional 250 g Hackfleisch und 1 EL Tomatenmark), 2 Eier, 250 g saure Sahne, Bergkäse, 250 g Mehl, 125 g kalte Butter, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Kümmel

**ZUBEREITUNG** Aus Mehl, Butter, dem Ei und einer Prise Salz einen Mürbeteig kneten. Den Teig für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und ruhen lassen.

Zwiebelwürfel in Butter andünsten, ggf. Tomatenmark und Hackfleisch dazu geben und kräftig mit anbraten. Wirsing putzen, in Streifen schneiden, waschen und mitdünsten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Eier und Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine gefettete Form mit dem Teig auslegen, die Wirsing(-Hackfleisch)mischung darauf verteilen, mit der Eiermischung übergießen, mit Käse bestreuen und bei 175° C ca. 30 Minuten backen.

### Rehkeule mit schwarzen Oliven gespickt



**ZUTATEN FÜR 3-4 PORTIONEN** 1,2 kg Rehkeule, 50 g schwarze Oliven halbiert und entkernt, 2 EL Herbaria "Waldeslust", 120 g Butter, 10 ml Portwein, 50 ml Rinderbrühe, 3 EL Olivenöl

**ZUBEREITUNG** Küchenfertige Rehkeule mit Oliven spicken und mit Herbaria „Waldeslust“ ordentlich einreiben. Von allen Seiten in Butter anbraten und bei 185° C im Backofen 20 Minuten garen, häufig mit Bratensaft übergießen.

Rehkeule auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und ruhen lassen.

Für die Sauce Bratensaft entfetten, Portwein und Rinderbrühe zufügen und um die Hälfte einkochen. Zum Schluss Olivenöl mit einem Stabmixer einarbeiten.

Dazu passen klassisch Rotkohl und Klöße oder auch feines Wintergemüse(püree) wie Pastinake oder Schwarzwurzel und ein Bistrotke Cabernet Sauvignon (**Art. 12572**)

Herzlichen Dank an Herbaria für dieses tolle Rezept von Bio-Spitzenkoch Konrad Geiger!

### Kürbis-Möhrensuppe



**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 1 Hokkaido-Kürbis, so viel Möhren wie der Hokkaido schwer ist, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 250 ml Kokosmilch (alternativ Sahne), 2 TL Gemüsebrühe, Olivenöl, Rosmarin (frisch), Pfeffer, Salz

**ZUBEREITUNG** Möhren schälen und kleinschneiden. Kürbis aufschneiden, die Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Chili hacken.

Zwiebeln in einem großen Topf in Olivenöl glasig dünsten, dann Knoblauch und Chili und zuletzt Möhren und Kürbis hinzugeben.

Gemüsebrühe in etwas heißem Wasser auflösen, in den Topf geben und mit Wasser aufgießen bis das Gemüse bedeckt ist. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.

Derweil Rosmarin zupfen, in die Suppe geben, vom Herd nehmen und fein pürieren. Kokosmilch hinzugeben und nochmals kurz erhitzen (nicht kochen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt frisches Baguette