

# Nº 49

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 12/2018



### Großmutter's Grünkohl

~

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 1 kg Grünkohl, 500 g Weißkohl, optional gepökeltes Schweinefleisch oder Knacker, 1 Zwiebel, 1l Gemüsebrühe, Schmalz oder Zwiebelschmelz, Salz, Pfeffer, Zucker

**ZUBEREITUNG** Grünkohlblätter von den Stielen streifen, mehrmals gründlich waschen und in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und klein schneiden.

Weißkohl putzen, vierteln, in Streifen schneiden und waschen. Zwiebelwürfel in Fett andünsten, Grünkohl und Weißkohl zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen.

Den Kohl ca. ¾ Stunde (ggf. mit Schweinefleisch oder Knacker) langsam köcheln lassen. Während der Garzeit immer mal wieder Wasser zugießen und umrühren. Fett wie Schmalz oder Zwiebelschmelz nach Geschmack dazugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Tipp: Grünkohl schmeckt am besten aufgewärmt! Und er lässt sich wunderbar einfrieren und zur Weihnachtsgans wieder auftauen.

Was lange währt wird gut - das Rezept stammt von der Großmutter unserer Chefin!

### Rote Bete Salat

~

**ZUTATEN FÜR 4 BEILAGEN** 600 g Rote Bete, 1 Kopfsalat, 1 Handvoll gehackte Walnüsse, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Öl, 4 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Paprikapulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Öl, Zitronensaft, zerdrückte Knoblauchzehe und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Paprika, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Die Rote Bete waschen, schälen und fein in die Marinade reiben.

In der Woche zwischen Weihnachten und Silvester liefern wir nicht aus!

~

In der ersten Januarwoche entfallen die Montagslieferungen. Alle anderen Kunden beliefern wir einen Tag später als gewohnt, also von Di - Sa statt von Mo - Fr

Den Salat waschen, trocknen, etwas zerkleinern und ebenfalls dazu geben. Mit den Nüssen bestreuen und servieren.

Passt gut zu Bratkartoffeln und gebratenem Fisch.

### Sellerie-Nuss-Frischkost

~

**ZUTATEN FÜR 4 VORSPEISEN** 250 g Sellerie, 150 g Äpfel, 150 g Orangen, 30 g Haselnüsse (gerieben), 150 g Weizenkeimlinge, 50 g Joghurt, 50 g Orangensaft, 1 TL Zitronensaft, ½ - 1 TL Meerrettich, 2 EL Haselnussöl, Salz, Koriander, Honig

**ZUBEREITUNG** Joghurt, Orangensaft, Zitronensaft, Honig, Salz, Meerrettich, Koriander und Öl verrühren und abschmecken.

Orangenfruchtfleisch würfeln, Sellerie und Äpfel reiben. Sofort mit der Sauce und Weizenkeimlingen mischen, abschmecken und mit geriebenen Haselnüssen bestreut servieren.

### Orangen-Möhrenkuchen mit Nüssen

~

**ZUTATEN** 100 g Butter, 100 g Zucker, 1 TL Zimt, Schale & -saft von 1 Orange, 2 Eier, 75 g Möhren, 50 g Walnusskerne, 225 g Mehl, Backpulver

**ZUBEREITUNG** Die Möhren schälen und reiben. Butter und Zucker schaumig rühren, Zimt und Orangenschale hineinrühren. Die Eier zugeben und alles kräftig schlagen.

Die geriebenen Möhren, die Nüsse und den Orangensaft zugeben.

Mehl und Backpulver unter die Masse heben und gut durchrühren.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 45 Minuten backen.