

N° 03

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 01/2019



**Bitte denkt daran, dem
Fahrer die Kisten der
letzten Lieferung wieder
mitzugeben!**

Kartoffel-Sauerkraut-Strudel



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN 500 g Kartoffeln, 300 g Sauerkraut, 150 g Creme fraîche, 75 g Mandeln, ½ Bund Lauchzwiebeln, 2 Eigelb, 50 g Mondscheinkäse (Art. 3622) oder anderen würzigen Schnittkäse, ½ TL Paprikapulver, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln in Salzwasser gar, aber nicht zu weich kochen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Das Sauerkraut abtropfen lassen, mit den Händen nochmal ausdrücken dann mit Creme fraîche und Paprikapulver verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mandeln grob hacken und unter das Sauerkraut mischen. Den Käse reiben.

Den Blätterteig auf ein Backblech geben, Kartoffelwürfel, Sauerkrautmischung und Lauchzwiebeln darauf verteilen, dabei genügend Rand lassen um die Mischung komplett damit bedecken zu können. Den Käse darübergerben, die Teigländer über die Mischung klappen und gut zusammendrücken.

Den Strudel mit Eigelb bestreichen und bei 180° C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Dazu passen eine Joghurtsoße mit Schnittlauch und Salat.

Nudelsalat mit Postelein



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 400 g Farfalle, 300 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 4 Handvoll Postelein, ½ Bund Schnittlauch, 50 g Peccorino, 1 TL Senf, 5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ½ TL Trüffelglück-Gewürz (Art. 8064), ½ TL Rohrzucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG DEN Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Beim abgießen etwas Nudelwasser

für das Dressing zurückbehalten.

Zwiebel würfeln, Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl glasig dünsten, am Ende die Pilze kurz mit anbraten und mit Trüffelglück würzen (alternativ Trüffelöl zum anbraten verwenden).

Für das Dressing etws Nudelwasser mit dem restlichen Olivenöl, Balsamico, Rohrzucker und Senf mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Dressing mit den Nudeln vermischen und abkühlen lassen

Postelein waschen und die Blätter von den Stielen zupfen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, den Käse reiben und mit dem Postelein zum Salat geben.

Wärmender Gemüseintopf



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 600 g Kartoffeln, 300 g Möhren, 300 g Steckrübe, 200 g Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose gemischte Bohnen, 30 g Butter, 1 TL Gemüsebrühe, 1 Bund Petersilie, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, wenn gewünscht Wild-Knacker (Art. 4220)

ZUBEREITUNG Kartoffeln, Möhren und Steckrübe schälen und kleinschneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Zwiebel schälen, würfeln und in einem großen Topf in der Butter glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten, dann das restliche Gemüse zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Alles etwa 30 Minuten köcheln lassen, 10 Minuten vor dem Ende der Kochzeit die Bohnen und ggf. die Knacker zugeben. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

Tipp: Schmeckt am besten aufgewärmt!

Sommertraum-Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 SMOOTHIES Saft von 3 Orangen, 1 Banane, 1 Mango, 2 Äpfel, 100 g Naturjoghurt, 50 ml Milch, 1 Päckchen Vanillezucker

ZUBEREITUNG Die Orangen auspressen, Mango, Banane und Äpfel schälen und kleinschneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.