

Nº 04

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 01/2019

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



Weißkohlrouladen



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN 1 großer Weißkohl, 200 g Vollkornreis, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Thymian, 3 Zweige Rosmarin, ½ L Gemüsebrühe, 75 g Ziegenfrischkäse, 50 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Reis kochen. Zwiebel fein würfeln und in Butter andünsten. Knoblauch hacken und kurz mit andünsten. Möhre putzen und fein reiben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Kräuter hacken, mit den Zwiebeln, Möhre, Pinienkernen, Ziegenfrischkäse und Reis zu einer Masse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Kohlkopf 8-10 große Blätter ablösen, die Rippen abflachen und die Blätter in Wasser halbweich kochen. Die Füllung auf die vorgekochten Blätter verteilen, Blattränder seitlich einschlagen und dann aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Die Kohlrouladen im Topf in heißem Fett von allen Seiten anbräunen. Mit ½ L Gemüsebrühe auffüllen und in geschlossenem Topf ca. 20 Minuten garen.

Die Soße nach Geschmack mit 1 Tl Mehl, Rahm oder Tomatenmark binden, abschmecken und noch 10 Minuten weiterschmoren lassen.

Als Beilage passt Wintergemüse.

Möhrensuppe mit Scamorza



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN 1 kg Möhren, 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 TL abgeriebene Orangenschale, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 3 Zweige Rosmarin, frisches Basilikum, Saft von 1 Zitrone, 250 ml frisch gepresster Orangensaft, 1 L Möhrensaft, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL getrockneter Oregano, 2 EL Olivenöl, 200 g Scamorza, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Scamorza in feine Streifen schneiden. Olivenöl, Orangenschale, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und den Scamorza darin einlegen.

Möhren schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden, Schalotten schälen und grob würfeln, Knoblauch schälen. Backofen auf 250°C vorheizen.

Möhren, Knoblauch und Schalotten in eine Saftpfanne geben, Chilischote, Oregano, Rosmarin und Salz hinzufügen und auf der untersten Schiene des Backofens ca. 40 Minuten schmoren, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist. Zwischendurch ab und zu die Ofentür öffnen um die Feuchtigkeit hinauszulassen.

Die Möhrenmischung etwas abkühlen lassen, dann feinstückig pürieren, ohne Mus daraus zu machen. Das Püree mit dem restlichen Möhrensaft und der Brühe zusammen 10 Minuten köcheln. Orangen- und Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Scamorza-Streifen mit reichlich frischem Basilikum mischen, auf Suppenteller verteilen und die Suppe daraufschöpfen.

Dazu passt frisches Baguette.

Mascarpone-Schichtspeise



ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS 2-3 Blutorange, 1 Zitrone, 250 g Mascarpone, 150 g Sahne, 50 g Joghurt, 50 g Zucker, 2 EL Kakaopulver, 1 EL Orangenlikör, 50 g Pistazien

ZUBEREITUNG Mascarpone, Sahne, Joghurt und Zucker gründlich vermischen. Die Creme in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte gründlich mit Kakao und Orangenlikör verrühren. In die andere Hälfte Blutorangestückchen und Zitronenschale und -saft geben und gut verrühren.

Die beiden Cremes schichtweise in vier Dessertgläser füllen und mit gehackten Pistazien garnieren.