

Nº 11

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 03/2019



**Achtung: Wir liefern auch
morgen am neuen Berliner
Feiertag, dem 8. März!**

Bunte Ofen-Süßkartoffel



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1kg Süßkartoffeln, 2-3 Tomaten, 1 Möhre, 1 Granatapfel (alternativ 1 geraspelter Apfel), 2-3 Frühlingszwiebeln, 100 g Postelein (alternativ Babyspian oder grüner Salat), 250 g Feta, 1 Chilischote, 2 Zweige Rosmarin, 3-4 Zweige Thymian, 50 g Walnüsse, 1 Glas Kichererbsen, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Süßkartoffeln gut abschrubben, mit einer Gabel rundherum einstechen, auf ein Backblech legen und bei 200°C ca. 50-60 Minuten garen.

Derweil die Tomaten würfeln, die Möhren raspeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, den Feta zerbröseln. Walüsse hacken und anrösten.

Den Granatapfel hin- und herrollen damit sich die Kerne im Inneren lösen. Dann aufschneiden und die Kerne herauslösen.

Die Chilischote hacken, die Kräuter zupfen und kurz bevor die Süßkartoffeln gar sind gemeinsam mit den Kichererbsen kräftig anbraten, salzen und pfeffern.

Die geraspelte Möhre am Ende kurz mit in der Pfanne schwenken.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, mittig einschneiden, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und auf vier Teller verteilen. Kichererbsen, Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln, zerbröselten Feta und Postelein darübergeben.

Mit Walnüssen und Granatapfelkernen garnieren.

Ganzer Ofen-Blumenkohl



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Blumenkohl, 150 g Frischkäse, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 cm Ingwer, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Kurkuma, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Paprikapulver, Saft einer halben Zitrone, 300 g Joghurt, ½ Bund Minze, Öl, Salz

ZUBEREITUNG Knoblauch, Ingwer und Chilischote hacken und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver, Koriandersamen und Salz im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Mit Frischkäse und dem Zitronensaft zu einer Marinade verrühren, wenn es zu dick ist etwas Joghurt zufügen.

Den Strunk und die Blätter vom Blumenkohl entfernen und ihn rundherum mit der Marinade einpinseln. 1 ½ Stunden durchziehen lassen.

Den Backofen auf 180° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl auf ein tiefes Backblech platzieren, etwas Wasser aufs Blech gießen und 45 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 150° C herunterregeln und (je nach Größe des Blumenkohls) weitere 15 bis 30 Minuten backen.

Derweil die Minze von den Stängeln zupfen, hacken mit dem Joghurt verrühren, salzen und pfeffern.

Den Blumenkohl mit der Joghurtsoße auf indischem Reis servieren

Kohlrabicremesuppe



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 kg Schmelzkohlrabi, 1 Stange Staudensellerie, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Zitronensaft, 1 Schälchen Kresse, 250 ml Gemüsebrühe, 100 ml Vollmilch, 250 g Sahne, Öl, 75 g Butter, 3 Scheiben Weißbrot, Muskat (frisch), Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Kohlrabi schälen und in nicht zu große Stücke schneiden. Staudensellerie putzen und kleinschneiden. eine der beiden Knoblauchzehen schälen und hacken, die Zwiebel würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Sellerie und Kohlrabi hinzugeben, mit Brühe und Milch ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Derweil von den Weißbrotscheiben die Rinde abschneiden und die Brotscheiben würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die zwei Knoblauchzehe halbieren und hineingeben. Die Brotwürfel in der Butter knusprig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen

Die Suppe vom Herd nehmen, die Sahne zugeben, pürieren und mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Baguette.