

Nº 14

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 04/2019



Rosenkohl-Pasta



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500 g Bandnudeln, 700 g Rosenkohl, 1 Zwiebel, 1 Becher Sahne, 150 ml Brühe, 100 g Frühstücksspeck, 75 g Walnusskerne, Muskat (frisch), Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Rosenkohl putzen und halbieren (sehr große Röschen vierteln). Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck würfeln und in einer großen Pfanne knusprig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln in der Pfanne andünsten, dann den Rosenkohl hinzufügen. Sahne und Brühe angießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten gar köcheln.

Derweil die Nudeln kochen und die Walnusskerne hacken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Walnüsse unterrühren.

Die Pasta auf Tellern mit dem Rosenkohl und Speck anrichten.

Radieschen mit Bärlauchnocken



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 Bund Radieschen, ½ Bund Bärlauch, ½ Bund Petersilie, 50 g Sprossen, Zitronensaft, 250 g Frischkäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Von der Petersilie ein paar Blättchen zum dekorieren beiseite legen.

Bärlauch und die restliche Petersilie fein hacken und mit dem Frischkäse, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl verrühren. Die Radieschenscheiben kreisförmig auf vier Vorspeisentellern verteilen, mit etwas Zitronensaft und Salz würzen.

Mit zwei Teelöffeln aus der Käsecreme acht Kugeln formen und auf die Radieschen geben. Mit Petersilie und den Sprossen garnieren.

Dazu passt Baguette.

Jungpflanzen- und Ostermarkt

Samstag 6. April

11-15 Uhr

bei uns in der Motzener Straße 30

Wir freuen uns auf euch!

Avocado-Grapefruit-Salat mit Parmaschips



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 150 g Salat nach Gusto, 1 reife Avocado, 1 Grapefruit, 1 kleine rote Zwiebel, 100 g Parmesan, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Honig (flüssig)

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 200° C vorheizen. Den Käse fein reiben und auf einem Backblech mit Backpapier zu einem flachen(!) Kreis formen. Goldbraun backen, herausnehmen und auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und Honig eine Vinaigrette zubereiten und die Zwiebel mindestens 15 Minuten darin marinieren.

Die Avocado halbieren, aus der Schale lösen und würfeln. Die Grapefruit schälen und die Fruchtstücke aus den Trennhäuten lösen.

Den zerkleinerten Salat auf 2 Tellern anrichten und die Zwiebelringe, die Avocadostücke und die Grapefruitfilets darauf verteilen. Mit den Parmaschips bestreut servieren.

Dazu passt frisch gebackenes Brot.

Frühstücks-Smoothie



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER 2 Möhren, 1 Banane, 1 Orange, 300 g Vanillejoghurt, 1 Handvoll Walnusskerne, 2 Datteln, Zimt, 1 Prise Muskat (frisch)

ZUBEREITUNG Die Möhren raspeln, die Walnüsse und die Datteln fein hacken. Die Orange auspressen. Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Im Sommer auch lecker mit etwas Crushed Ice.