

# Nº 16

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 04/2019



### Bärlauch-Faltenbrot



**ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM** 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Handvoll Bärlauch, 120g Butter, 600 g Mehl, 300 ml warmes Wasser, 1 Würfel Germ (Backhefe), 1TL Zucker, 1TL Salz, 50ml Öl

**ZUBEREITUNG** Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch und Butter zu einer Bärlauchbutter mischen. Den Germ im Wasser auflösen, mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und gehen lassen.

Dann Teig zu einem Viereck ausrollen und mit der Bärlauchbutter bestreichen. Das Viereck zu gleichmäßigen Streifen schneiden und diese dann in Falten legen. Die gefalteten Streifen dann von der Mitte ausgehend in eine sehr gut mit Backpapier ausgelegte Springform stellen.

Das Ganze 15 Minuten gehen lassen. Dann bei 200° C ca. eine halbe Stunde backen.

Das Rezept stammt von der Mampferei. Mehr davon gibt's bei [www.instagram.com/die\\_mampferei](http://www.instagram.com/die_mampferei)

### Grüner Spargel gebraten



**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN** 500 g grüner Spargel, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 75 g Schinkenwürfel, 1 Tomate, 50 g Parmesan, Olivenöl, Balsamico, Salz, Zucker, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Den Spargel nur an den Enden schälen und die Stangen in jeweils drei Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln, die Tomate würfeln, den Knoblauch schälen und hacken.

Die Schinkenwürfel in einer großen Pfanne kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Den Käse fein reiben.

Die Zwiebel in der Pfanne in Olivenöl glasig dünsten, dann den Spargel dazugeben und ca. fünf Minuten weiterbraten. Die Tomatenwürfel und den Knoblauch

**Wir liefern auch am Karfreitag! Bitte denkt daran, eure Kiste abzubestellen wenn ihr nicht da sein solltet!**

**In der Woche nach Ostern bringen wir eure Kisten jeweils einen Tag später - also von Dienstag bis Samstag statt von Montag bis Freitag!**

dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Spargel anfängt Farbe anzunehmen mit Balsamico ablöschen, etwas Zucker zugeben und kurz durchziehen lassen.

Schinkenwürfel und Parmesan darübergerben und servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Spinatsalat.

### Pak-Choi-Lasagne



**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 500 g Pak Choi, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose Tomaten, 1 Bund italienische Kräuter (alternativ getrocknet), 1 Paket Lasagneplatten, 250 g Ricotta, 70 g Butter, 1 EL Mehl, 500 ml Milch, 80 g Parmesan, Salz, Pfeffer, Olivenöl

**ZUBEREITUNG** Den Pak Choi waschen, putzen, die Stiele hacken und die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Parmesan reiben, die Kräuter hacken.

Ca. 50 g von der Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und nach und nach unter Rühren mit der Milch ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen, dann ca. die Hälfte von dem Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Pak Choi dazugeben und fünf Minuten weiterdünsten. Die Tomaten hinzugeben, erwärmen und dann den Ricotta begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die Kräuter untermischen.

Eine Auflaufform fetten, etwas von der Soße auf dem Boden verteilen und die erste Lage Lasagneplatten daraufschichten. Abwechselnd Soße, einen Teil der Gemüsemischung und wieder Nudelplatten daraufschichten bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Soße bestreichen, den restlichen Parmesan und die übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 45 Minuten backen.