

# Nº 17

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 04/2019



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

### Fenchel-Möhren-Pasta

~

**ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN** 1 Fenchel, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Knoblauchzehe, 400 g Tagliatelle, 1 Becher saure Sahne, 100 g Schafskäse, ½ Bund Kerbel (alternativ Petersilie), 3 EL Sherry, Oregano, Muskat

**ZUBEREITUNG** Den Fenchel putzen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Zwiebel in Öl kurz anschwitzen, Fenchel, Knoblauch und Oregano zugeben und 5 Minuten weiterdünsten.

Die Tagliatelle in einem großen Topf Salzwasser kochen. Den Käse zerbröseln, die Kräuter hacken.

Das Gemüse mit Sherry ablöschen, Sahne und die Hälfte des Käses zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pasta mit der Soße, Schafskäsebröseln und Kerbel anrichten.

Dazu schmeckt ein Grauburgunder Pfalz ( Art. 12593)

### Überbackenes Kohlrabigemüse

~

**ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN** 2 Kohlrabi, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Bergkäse, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG** Kohlrabi und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Käse reiben. Die Zwiebel hacken und in einer Pfanne andünsten.

Kohlrabi und Möhren lagenweise in die Form schichten, dabei jede Lage mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zwiebelwürfel und etwas Käse bestreuen. Vor der letzten Schicht Käse die Brühe darübergießen.

In einer gefetteten Gratinform bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

Lecker als Hauptgericht mit Kartoffeln und Salat oder als Beilage zu Fleisch

### Spinatsalat mit Radieschen

~

**ZUTATEN** 150 g Spinat, 1 Bund Radieschen, 3 EL Dinkelkeimlinge, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Obstessig, 1 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Den Spinat waschen, die Stiele und grobe Blattrippen entfernen. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit den Dinkelkeimlingen vermischen.

Die Knoblauchzehe fein hacken, mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl mit dem Tomatenmark glattrühren und mit der Essigmischung zu einem Dressing vermischen.

Die Sauce über den Salat geben, gut durchheben und mit Sonnenblumenkernen verfeinern.

### Bananencreme mit Vanillejoghurt

~

**ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS** 4 Bananen, 500 g Naturjoghurt, 50 g Haselnüsse, 1 EL Honig, 1 Msp. Vanille, Zitronensaft

**ZUBEREITUNG** Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Abkühlen lassen und lose Schalen abreiben.

Den Joghurt mit Honig und Vanille glattrühren.

Die Bananen schälen, ein paar Scheiben für die Deko beiseite legen. Den Rest mit Zitronensaft beträufeln und pürieren.

Die Bananencreme in Dessertschälchen füllen, Vanillejoghurt darübergeben und mit Bananenscheiben und gerösteten Haselnüssen garnieren. Sofort servieren.