

# Nº 21

# REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 05/2019



## Kohlrabi-Salat



**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN** 1 Kohlrabi, 1 Bund Radieschen, 1 Apfel, 125 g Joghurt, 125 g Schmand, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Meerrettich (mild), 1 EL Honig, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Den Kohlrabi waschen und mit der Schale grob reiben. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Joghurt, Schmand und Meerrettich miteinander verrühren. Den Apfel ungeschält hineinraspeln. Die Soße mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi und Radieschen in eine Schale geben und mit der Salatsoße anmachen.

## Gurken mit Grünkernfüllung



**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 3 Landgurken, 3 Zwiebeln, 2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 180 g Grünkern, 60 g Hafer, 750 ml Gemüsebrühe, 2 Eier, 100 g Käse, 1 Bund Kräuter (z.B. Oregano, Rosmarin oder Thymian)

**ZUBEREITUNG** Grünkern und Hafer schroten. Von der Gemüsebrühe eine Tasse beiseite stellen. Grünkern- und Haferschrot in der restlichen Gemüsebrühe aufkochen und 20 Minuten ausquellen lassen.

Zwei der Zwiebeln schälen und würfeln, den Käse reiben. Die Getreidemasse mit Zwiebel, Käse und Eiern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Landgurken aushöhlen und mit der Mischung füllen.

Die übrige Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten kleinschneiden, die Kräuter hacken. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf andünsten, Tomaten, Gewürze und 1 Tasse Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Die Gurkenhälften nebeneinander hineinsetzen und ca. 15 Minuten gar schmoren.

Dazu passt Salat.

## Gegrillte Aubergine mit Feta



**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 2 Auberginen, 1 Stück Feta (ca. 180 g), 2 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Die Auberginen halbieren und komplett mit Olivenöl einstreichen. Das Öl sollte ordentlich in die Auberginenhälften einziehen können. Das Gemüse auf ein Backblech legen und bei 180° C ca. 20-25 Minuten lang grillen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Lauchzwiebeln fein hacken. Alles zusammen mit dem Olivenöl, Salz, und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

Den Feta zerbröseln.

Die Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen (sie sollten schön weich sein) und mit der Marinade beträufeln. Den Feta darüber streuen sowie etwas Zitronensaft darüber geben.

Die gegrillten Auberginen passen wunderbar als Beilage zu Gegrilltem, Baguette oder grünem Salat.

## Mango-Joghurt-Dessert



**ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS** 1 Mango, 250 g Magerquark, 150 g Joghurt griechischer Art, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, ca. 20 kleine Amarettini oder kleine Butterkekse

**ZUBEREITUNG** Den Magerquark mit dem Joghurt, Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein ablösen und in kleine Stücke schneiden.

Wenige Amarettini / Kekse für die Deko zur Seite legen und den Rest grob zerbröseln.

Die Quark Joghurt Masse, die Amarettini- / Keksbrösel und die Mangostücke abwechselnd in Dessert Gläser schichten und mit der Quark Joghurt Masse abschließen.

Mit einer Mangostückchen und einem Amarettini / Keks dekorieren und bis zum Verzehr kalt stellen.