

Nº 22

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 05/2019



Asiatischer Salat

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 2 Pak Choi, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 100 g Sprossen, 1 Limette, 1 Chilischote, 4 cm Zitronengras, 2 cm Ingwer, ½ Bund Koriander, 200 g Tofu, Erdnussöl, 2 EL Sojasauce, gemahlen, 1 Prise Zucker, braun, 1 handvoll Erdnüsse, Salz

ZUBEREITUNG Den Pak Choi waschen und kleinschneiden. Die Möhren schälen und mit dem Schäler in dünne Streifen hobeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Für das Dressing Zitronengras, Ingwer und Chilischote fein hacken. Die Limette auspressen und alles mit Erdnussöl, Sojasoße, Salz und Zucker verrühren.

Den Koriander und die Erdnüsse (grob) hacken. Den Tofu würfeln und in Erdnussöl goldbraun anbraten. Am Ende die Erdnüsse kurz mit in der Pfanne schwenken.

Das Gemüse auf vier Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Tofu und Erdnüsse darübergeben und mit den Sprossen garniert servieren.

Passt gut als Vorspeise zu asiatischen Gerichten

Fischfilets im Mangoldbett

~

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 600 g Mangold, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten, 500 g Fischfilet (z.B. Wildlachs), 200 g Joghurt, 100 g Käse, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL Semmelbrösel, Oregano, Thymian, Rosmarin, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG Die Fischfilets säubern, waschen und mit Zitronensaft beträufeln.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl andünsten. Kleingeschnittenen und gewaschenen Mangold dazugeben mit Gemüsebrühe 15 Minuten dünsten lassen.

Tomaten waschen, in Würfel schneiden. Joghurt mit den Semmelbröseln verrühren. Zwiebel schälen, hacken und in Öl andünsten. Die Kräuter hacken. Tomaten dazugeben, mit den Kräutern würzen und einkochen. Dann den Joghurt dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mangold in eine Auflaufform geben, mit Muskat würzen, den Fisch darauf legen, salzen und pfeffern.

Den Käse reiben. Joghurt-Tomaten-Masse über dem Fisch verteilen und mit Käse bestreuen. Alles im Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Gefüllte Gurkenhäppchen

~

ZUTATEN 2 Gurken, 1 Bund Radieschen, reichlich frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian, Estragon, Kerbel), 300 g Frischkäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die gewaschenen Gurken in etwa 5 cm breite Scheiben schneiden und jedes Stück mit einem Teelöffel so aushöhlen, dass noch ein Boden bleibt.

Die Kräuter hacken und mit dem Frischkäse, etwas Olivenöl und Salz vermischen. Die Mischung in die Gurken füllen.

Die Radieschen waschen, halbieren und jede Gurke damit garnieren.

Passt gut auf's sommerliche Grillbuffet.

Marinierte Erdbeeren

~

ZUTATEN FÜR 4-6 DESSERTS 250 g Erdbeeren, 2 Kiwis, 1 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zitronensaft, frische Minze

ZUBEREITUNG Erdbeeren waschen, putzen und kleinschneiden. Die Kiwi schälen und würfeln.

Das Obst in einer Schüssel mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft vermischen und zehn Minuten durchziehen lassen. Derweil die Minze hacken und unter die Früchte mischen.

Auf Vanilleeis oder Zitronensorbet servieren.