

Nº 23

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 05/2019



Süßkartoffel-Käse-Grillspieße



ZUTATEN 400 g Süßkartoffeln, 300 g Grillkäse 2 Knoblauchzehen, frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano oder/und Majoran, 1 Chilischote, 2 cm Ingwer, 300 g Naturjoghurt, 2 TL Honig, Olivenöl, Sojasoße, 2 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser gut 5 Minuten vorgaren (aber nicht weichkochen). Den Käse ebenfalls in Würfel schneiden und abwechselnd mit den Süßkartoffeln auf gewässerte Holzspieße oder Metallspieße spießen.

Den Knoblauch, die Chilischote und die Kräuter hacken. Mit Honig, Olivenöl, Sojasoße, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

Die Spieße in eine Auflaufform geben und einige Stunden (am besten über Nacht) in der Marinade ziehen lassen.

Den Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Joghurt, 2 EL Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dip vermischen.

Die Spieße in einer Grilltasse unter häufigem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Mit dem Joghurtdip servieren.

Würziger Kohlrabisalat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 2-3 Kohlrabi, 3-4 Möhren, 1 Apfel, 150 g Mais aus dem Glas, 1 Zitrone, 1 Chilischote, Petersilie, Minze, 1 Handvoll Sesam oder Walnusskerne, 1 EL Tahin (Sesammus), 2 EL Sojasoße, 1 EL Senf, 1 TL Honig, Olivenöl, Sesamöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Kohlrabi und Möhren schälen und grob raspeln. Den Apfel ebenfalls raspeln. Petersilie, Minze und Chilischote hacken. Alles in einer Schüssel mit dem Mais vermischen.

Die Zitrone auspressen und den Saft mit Tahin, Sojasoße, Senf, Honig, Olivenöl, einem Schuss Sesamöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermischen. Sesam oder gehackte Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Salat geben.

Passt gut aufs Grillbuffet.

Guacamole



ZUTATEN 2-3 reife Avocados, 1 Tomate, 1 Limette, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, frischer Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Tomate anritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und klein würfeln. Den Knoblauch und die Chilischote fein hacken. Koriander ebenfalls hacken.

Die Avocados in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Die Limette auspressen. Den Saft, Chili, Knoblauch und Koriander hinzugeben. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Tomatenstückchen unterheben.

Passt gut zu Grillfleisch oder ganz klassisch zu Nachos, Tortillas und Co.

Pfirsichsorbet



ZUTATEN FÜR 4 DESSERTS 4 Pfirsiche, 200 g Erdbeeren, 1 Zitrone, 2 EL Honig, 250 ml Obstsaft, frische Minze

ZUBEREITUNG Die Pfirsiche mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, häuten und vierteln. Die Zitrone auspressen. Die Pfirsiche mit dem Honig, der Hälfte des Obstsaftes und dem Zitronensaft pürieren

Das Püree in 4 Dessertschalen geben und zugedeckt für 3 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen. Ab und zu durchrühren.

Die Erdbeeren waschen und putzen, die Sorbets aus der Tiefkühltruhe nehmen, mit den Erdbeeren belegen, mit dem Rest des Fruchtsaftes (alternativ mit Obstler oder Kokoslikör) begießen und mit Minzblättchen garnieren. Sofort servieren.