

Nº 24

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 06/2019



Couscous-Salat mit gegrillten Pfirsichen, Avocado und Minze



ZUTATEN 125 g Couscous, 250 ml Wasser oder leichte Gemüsebrühe, 2 Pfirsiche, 1 Avocado, ½ Paprika, ½ Salatgurke, 1 Bund Minze, Zitronensaft, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Couscous mit heißem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen

Die Pfirsiche in Spalten schneiden und kurz im Ofen grillen. Avocado, Paprika und Salatgurke klein schneiden.

Die Minze klein hacken und alle Zutaten unter den Couscous mischen. Mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt gut als Beilage zum Grillen.

Fenchel mit Parmesankruste



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 2-3 Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 2 Dosen Tomaten, abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 50 g Semmelbrösel, 50 g Parmesan, 1 EL Kräuter der Provence, 4 EL Butter, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Meersalz, Butter für die Form

ZUBEREITUNG In einem Topf Salzwasser zum kochen bringen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. Etwa 10 Minuten bissfest kochen, dann abgießen.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten abgießen und grob hacken. Den Käse reiben.

1 EL Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Gratinform fetten, die Fenchelknollen hineinlegen,

mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180° C) etwa 15 Minuten überbacken.

Dazu passt Reis.

Gurken-Kräuter-Dipp



ZUTATEN 1 Schlangengurke, 1 kl. Zwiebel, 3 EL Mayonnaise, 150 g Vollmilchjoghurt, 3 EL Crème fraîche, Saft einer halben Zitrone, ½ Bund Schnittlauch, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker

ZUBEREITUNG Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Mayonnaise, Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Kräutermischung und etwas Rohrohrzucker abschmecken.

Schmeckt lecker zum Grillen oder mit Pellkartoffeln.

Kaffee Rub für's Grillsteak



ZUTATEN 2 EL gemahlener Kaffee, 2 EL Rohrohrzucker, 2 Limetten, 1 EL Paprikagewürz, geräuchert, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Kakao, 1 EL Salz, etwas Honig

ZUBEREITUNG Alle Zutaten miteinander vermischen, die Steaks damit einreiben und für ca. 12 Stunden marinieren. Nach der Marinierzeit die Würzmischung grob vom Fleisch abreiben.

Die Steaks grillen und zum Schluss ganz leicht mit Honig einpinseln und diesen kurz karamellisieren lassen.

Melone mit Pfirsichsahne



ZUTATEN 1 Wassermelone, 500 g Pfirsiche, 250 ml Sahne, 1-2 EL Honig, 1 MSP Vanillepulver

ZUBEREITUNG Die Melone halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen, kleinschneiden, die Kerne entfernen, nach Belieben den Rand auszacken und die Melonenstücke wieder in die Hälften geben.

Die Pfirsiche häuten, entkernen und in feine Stücke schneiden.

Die Sahne mit Honig und Vanille steif schlagen. Die Pfirsichstückchen vorsichtig darunter heben. Die Melonenhälften mit der Pfirsichsahne garnieren und sofort servieren.

Alle Rezepte stammen diese Woche von bioladen* - vielen Dank!