

Nº 25

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 06/2019



Blumenkohl mit Räucherlachs



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Blumenkohl, 150 g Rucola, 1 Bund Schnittlauch, 1 Zitrone, 200 g Räucherlachs, 2 EL Weinessig, 6 EL Öl, ½ TL Senf, Piment, Koriander, Salz

ZUBEREITUNG Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren.

Für die Soße Essig, Senf und Gewürze verrühren, nach und nach das Öl unterschlagen und mit Zitronensaft abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen.

Den Rucola gründlich waschen und zusammen mit dem Blumenkohl und Lachsscheiben auf Tellern anrichten. Mit der Soße beträufeln und kurz durchziehen lassen.

Zucchini-Lauch-Schmankerl



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 400 g Zucchini, 400 g Lauch (alternativ feine Möhrenstreifen), 5 Eier, 100 g Bergkäse, 50 g Parmesan, 1 Becher Sahne, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG Die Zucchini waschen und grob reiben. Den Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Bergkäse in Würfel schneiden, die Petersilie hacken.

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Eier mit Sahne verquirlen und in die heiße Pfanne geben. Gemüse und Käsewürfel sofort darauf verteilen. Die Masse stocken lassen. Mit einem Pfannenheber unter den Rand fahren, damit die noch flüssige Eimasse darunter laufen kann.

Kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan und die Gehackte Petersilie darüber streuen. Zum Servieren in der Pfanne in Stücke schneiden.

Picadillo - spanischer Aufstrich



ZUTATEN 2 Tomaten, 100 g Gurke, 1 grüne Paprika, ½ Bund Petersilie, 1 Zweig Zitronenmelisse, ½ Zitrone, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Olivenöl, Tabasco

ZUBEREITUNG Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Gurke längs halbieren und die Kerne ebenfalls entfernen, die Paprika putzen.

Das gesamte Gemüse klein würfeln, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und abtropfen lassen. Petersilie und Zitronenmelisse waschen und fein hacken.

Tomatenmark, Olivenöl, Zitronenschale und – saft verrühren und mit dem Gemüse und den Kräutern vermengen. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Der Aufstrich schmeckt besonders gut auf Weißbrot als Vorspeise zu mediterranen Gerichten.

Mango-Mascarpone-Dessert



ZUTATEN 1 Mango, 1 Zitrone, 250 g Mascarpone, 2 EL Zucker, 1 TL Instant-Kaffee, 1 TL gem. Vanille, 2 EL Mandelstifte

ZUBEREITUNG Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Mango-Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes pürieren. Mascarpone mit dem restlichen Zitronensaft, der Zitronenschale und dem Zucker verquirlen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Den Instant-Kaffee in etwas heißem Wasser auflösen. Mit der Vanille unter die Creme mischen. Mangopüree und die Mascarponecreme in abwechselnd in Gläser füllen und kalt stellen.

Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne rösten, die Creme damit bestreuen und servieren.