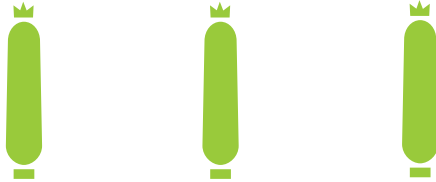


# Nº 27

## REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 07/2019



### Geringelte Bete-Salat mit Johannisbeer-Dressing

~

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 500 g geringelte Bete, 150 g Rucola, 150 g Ziegenkäse, 4 EL Pinienkerne (alternativ Walnüsse), 350 g rote Johannisbeeren, 2 EL Ahornsirup, 5 EL Olivenöl, 1 EL Walnussöl, frische Minze, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Die geringelte Bete schälen und mit der feinsten Einstellung des Gemüsehobels in hauchdünne Scheiben hobeln (ggf. raspeln wenn kein Gemüsehobel vorhanden).

Den Rucola waschen und zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Johannisbeeren waschen und die Hälfte davon durch ein Sieb streichen.

Das Beerenpüree mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Einen Schluck Wasser aufkochen und mit Oliven- und Walnussöl unter das Püree mischen. Ca. 15 Minzblätter in feine Streifen schneiden.

Geringelte Bete und Rucola auf einer Platte anrichten, das Dressing darübergabe und den Salat mit Pinienkernen, den restlichen Johannisbeeren und Minze bestreut servieren.

### Gegrillte Zucchini

~

**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 400 g Zucchini, 4 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 2 TL Kräuter der Provence, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 EL Balsamico Bianco, 2 EL Olivenöl, 250 g Mozzarella, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Zucchini waschen, putzen und kleine Zucchini längs, bzw. Große quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und -schale, Kräuter,

gehackten Knoblauch und Olivenöl mischen und die Scheiben darin etwa 1 Stunde marinieren.

Tomaten halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln und beide Zutaten mit Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella ebenfalls klein würfeln.

Zucchini aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten garen.

Auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort mit Mozzarella bestreuen, damit der Käse leicht schmelzen kann. Jeweils etwas Tomatensauce darüber geben und mit Basilikum bestreut servieren. (Die Zucchini erst nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer würzen, damit diese kein „Wasser ziehen“ und schön saftig bleiben)

Das Rezept haben wir von bioladen\* - vielen Dank!

### Mast-o-Khiar (Persischer Joghurt)

~

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 1 Landgurke, 2 Frühlingszwiebeln, 500 g Griechischer Joghurt, 30 g Walnüsse, 30 g Rosinen, frische Minze, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Die Gurke schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und das Zarte und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Die Minze hacken, die Walnüsse grob zerbrechen.

Den Joghurt mit Gurke, Frühlingszwiebeln und Minze vermischen, salzen und die Rosinen unterheben. Mit Walnüssen bestreuen und mit Minzblättern garniert servieren.

Wird traditionell zu Fladenbrot und Kebab serviert, auch sehr lecker als Dip zum Grillen.

### Wassermelone-Himbeer-Drink

~

**ZUTATEN** 1 kg Wassermelone, 200 g Himbeeren, 2 Zitronen

**ZUBEREITUNG** Die Zitronen auspressen. Die Kerne der Wassermelone entfernen, das Fruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Himbeeren und Zitronensaft hinzugeben und ebenfalls pürieren.

Besonders erfrischend an heißen Tagen: Die Melone vorher in den Kühlschrank und die Gläser ins Eisfach packen.