

Nº 28

REZEPTE DER WOCHE

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



Kräuter-Pasta mit Nussparmesan



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 300 g Spaghetti, 8 Cherrytomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 Bund gemischte mediterrane Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano oder Majoran, Basilikum), 50 g Butter (alternativ Olivenöl), 50 g Cashewkerne, 30 g Mandeln, 40 g Hefeflocken, Salz

ZUBEREITUNG Den Knoblauch schälen und halbieren, die Chilischote hacken, die Cherrytomaten halbieren. Die Kräuter von den Zweigen zupfen und beiseite stellen.

Die Cashewkerne mit den Mandeln, den Hefeflocken und ½ TL Salz in den Mixer geben und vorsichtig (! - sonst wird Cashewbutter draus) zerkleinern. Die Spaghetti in kochendes Salzwasser geben.

In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, Knoblauch, Chili und Salz dazugeben und 2 Minuten dünsten.



Die Spaghetti zwei Minuten vor dem Ende der Garzeit aus dem Wasser nehmen und in die Butter geben. Die Kräuter und die Tomaten hineingeben, umrühren und mit 1-2 Kellen vom Spaghettiwasser einkochen lassen. Mit dem Nussparmesan bestreut servieren.

Püree von Dicken Bohnen



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 kg Dicke Bohnen, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 100 ml Gemüsebrühe, Olivenöl, Cayennpfeffer, Salz

ZUBEREITUNG Die Bohnenkerne aus den Schoten pellen und zwei Minuten in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch würfeln, in einem Topf in Olivenöl andünsten. Die Bohnenkerne und die Gemüsebrühe zugeben und im offenen Topf etwa fünf

Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren.

Bohnen mit dem Pürerstab unter Zugabe von einem großzügigen Schuss Olivenöl nicht zu fein pürieren. Mit Salz und Cayennpfeffer abschmecken.

Mit Chiliringen bestreut zu Frühkartoffeln und gebratenem Fisch servieren.

Frühkartoffeln mit Dill



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 500 g Frühkartoffeln, 1 Bund Dill, 2 EL Crème fraîche, Salz

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gut abbürsten (nicht schälen) und in leicht gesalzenem Wasser kochen und abgießen.

Den Dill kleinschneiden und mit der Crème fraîche in den Topf geben. Den Deckel zuhalten und alles einmal kräftig durchschütteln.

Mit Püree von Dicken Bohnen und einem herzhaften Salat (z.B. Radieschensalat) servieren.

Veganer Johannisbeerkuchen



ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM Teig: 350 g Mehl, 120 g gehackte Mandeln, 250 g Margarine, 120 g Rohrzucker, 1 Pck. Vanillezucker.
Füllung: 500 g Rote Johannisbeeren, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 3 EL Rohrzucker, 250 ml Wasser

ZUBEREITUNG Die Johannisbeeren waschen, von den Rispen zupfen und mit Wasser und dem Zucker zum kochen bringen. Das Puddingpulver in 3 EL Wasser anrühren und unter Rühren zu den Beeren geben. Kurz aufkochen und abkühlen lassen.

Die Mandeln grob hacken und mit Mehl, Zucker, Vanillezucker und Margarine zu einem Teig vermischen. Den Teig ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform fetten und 2/3 des Teigs hineingeben, den Rand hochziehen. Die Füllung daraufstreichen und den restlichen Teig zu Streuseln zerbröseln darüberggeben.

Ca. 45 Minuten backen, bis die Streusel braun werden.