

# Nº 30

## REZEPTE DER WOCHE

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



### Sellerie-Apfel-Salat



~

**ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN** 300 g Knollensellerie, 2 kleine Äpfel, 2 Möhren, 50 g Walnüsse, 1 Zitrone, 1 Becher Saure Sahne, 50 g Joghurt, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG** Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Zitrone auspressen. Den Sellerie schälen, grob reiben und sofort mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Die Äpfel schälen, reiben und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse hacken und alles gut vermischen.

Aus Saurer Sahne, Joghurt, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. Unter den Salat mischen und eine Stunde durchziehen lassen.

Mit frischem Brot servieren.

### Selleriesalz



~

**ZUTATEN** 1 Bund Selleriegrün, 1 Knoblauchzehe, 200 g mittelgrobes Meersalz, 2 EL Pfefferkörner

**ZUBEREITUNG** Das Selleriegrün waschen, gut trockenschleudern und grob zerkleinern. Den Knoblauch ebenfalls grob zerkleinern.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen (alternativ mit dem Pürierstab zerkleinern).

Die Mischung auf Backpapier bei 75°C für ca. 1,5 h in den Ofen geben und trocknen lassen. Dabei einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Wenn das Kräutersalz schön trocken ist (sonst schimmelt der Knoblauch!) in ein Glas füllen.

Eignet sich gut zum würzen von Gemüsesuppen und Bolognesesoße.

### Porreebratreis mit Pilzen

~

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN** 500 g Porree, 100 g Kräutерseitlinge, 250 g Reis, 4-5 Eier, 2 EL Sojasoße, 1 EL gehackte Petersilie, 4 EL Rapsöl, Pfeffer, Meersalz

**ZUBEREITUNG** Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und komplett auskühlen lassen (am Besten schon am Vortag kochen).

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne (oder Wok) erhitzen und den Porree andünsten. Pilze zugeben und goldgelb mitgaren. Dann den Reis zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten.

Die Eier mit der Sojasauce verquirlen, über den Reis geben und alles bei milder Hitze stocken lassen. Mit Pfeffer (und evtl. Salz) würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

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

### Portulak-Gnocci

~

**ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN** 300 g Portulak, 1 Ei, 1 Eigelb, 50 g Bergkäse, 150 g Ricotta, 150 g Weizenmehl oder Weizenvollkornmehl, 3 EL Butter, 50 g Parmesan, Salz Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuß

**ZUBEREITUNG** Den Portulak waschen, putzen, gut trockenschleudern und fein hacken. Den Bergkäse reiben. Aus Ricotta, Bergkäse, Ei, Eigelb und dem gehackten Portulak eine Masse herstellen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann nach und nach das Mehl unterkneten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht.

Mit dem Teelöffel kleine Gnocci ausstechen und in siedendem Salzwasser garen. Die Gnocci sind gar, wenn sie an die Oberfläche aufsteigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Eine Auflaufform mit der Butter fetten, die Gnocci hineingeben und einmal durchrühren, damit sie rundherum gebuttert werden. Den Parmesan reiben, über die Gnocci geben und bei 220°C für 8 Minuten überbacken.

Dazu passt eine Soße aus frischen Tomaten oder einfach nur Salat.