

Nº 31

REZEPTE DER WOCHE

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



Babykartoffeln aus dem Ofen



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 kg Babykartoffeln, 4 Knoblauchzehen, 3 Zweige Rosmarin, Olivenöl, Salz, Pfefferr

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln gründlich unter Wasser abscrubben und längs halbieren. Von der Hälfte des Rosmarins die Nadeln abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Kartoffelhälften in eine Schüssel geben. Die restlichen Rosmarinzweige in mehrere Stücke zerteilen und unter Zugabe von etwa 5 EL Olivenöl unter das Gemüse mischen.

Die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, das gehackte Rosmarin darüberstreuen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 170° C ca. 25-30 Minuten garen.

Passt zu Gemüse und Gegrilltem

Salat von geröstetem Blumenkohl



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 kleiner Blumenkohl, 1 kleine rote Zwiebel, 3 ½ EL Tahin (Sesammus), 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, 1 Dose Kichererbsen (400 g), 2 EL Cranberries, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Den Ofen auf 200° C vorheizen. Den Blumenkohl in kleine Rosetten schneiden und auf ein großes Backblech legen. Die rote Zwiebel in Streifen schneiden und mit auf das Backblech legen. Den Blumenkohl und die Zwiebeln mit Olivenöl beträufeln, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Im Ofen 15 Minuten lang rösten, bis der Blumenkohl zart und an den Rändern leicht gebräunt ist. Währenddessen die Zitrone auspressen und den

Knoblauch schälen und hacken. Tahin mit Zitronensaft, Knoblauch, 50 ml Wasser, Wasser, einer kräftigen Prise Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz in einer Küchenmaschine cremig pürieren.

Die abgetropften Kichererbsen in einer Pfanne mit Olivenöl, ½ TL Paprikapulver, Cayennepfeffer und einer Prise Salz und Pfeffer für fünf Minuten leicht anrösten, dann vom Herd nehmen.

Den abgekühlten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Die Petersilie hacken und mit den Kichererbsen und den Cranberries unter den Blumenkohl mischen. Das Sesamdressing erst direkt vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.

Dieses Rezept haben die Mädels von BerlinKitchen für Rapunzel Naturkost kreiert.

Pilzbratlinge auf Salat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 200 g Champignons, 10 g getrocknete Steinpilze, 1 kleine Zwiebel, 75 g Sprossen, grünen Salat (z.B. Romana), 200 g Tomaten, ½ Zitrone, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 150 g rote Linsen, 50 g Haferflocken, 50 g Pecorino, Semmelbrösel, 150 g Naturjoghurt, 1 TL Senf, ½ TL Zucker, Sojasoße, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Steinpilze ½ Stunde in Wasser einweichen. Die Linsen nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen und sehr gut abtropfen lassen.

Die Hälfte des Käses reiben, die Petersilie hacken, die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und sehr fein hacken. Die Steinpilze gut ausdrücken und ebenfalls fein hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Pilze und Zwiebeln mit einem kleinen Schuss Sojasoße kräftig anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Salzen und pfeffern.

Linsen, gebratene Pilze, geriebenen Käse, Haferflocken und 1 EL gehackte Petersilie zu einer Masse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und daraus ca. 12 kleine Bratlinge formen. In einer großen Pfanne reichlich Öl gut erhitzen. Die Bratlinge in Semmelbröseln wälzen und etwa vier Minuten pro Seite kräftig anbraten.

Aus Joghurt, Saft der halben Zitrone, 1 EL Öl, Senf, Zucker, gehacktem Schnittlauch und dem Rest der Petersilie ein Dressing zubereiten. Den restlichen Käse hobeln.

Den Salat, waschen, trockenschleudern, kleinzupfen und mit den geschnittenen Tomaten auf 4 Tellern anrichten. Die Bratlinge darauf-, das Dressing und den gehobelten Käse darübergeben.