

Nº 32

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 08/2019



Gegrillter Patisson



ZUTATEN 1 Patissonkürbis, 1 Limette, 2 Frühlingszwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 30 g Sesam (ungeschält), 4 EL Nussöl, 1 EL Reisessig (alternativ Weißweinessig), 1 EL Honig, Olivenöl, Sojasoße, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Knoblauch eine Marinade zubereiten.

Den Strunk vom Patisson entfernen und den Kürbis in fingerdicke Scheiben schneiden. Wenn er frisch geerntet und nicht zu groß ist muss der Patisson nicht geschält werden. Die Scheiben mindestens zwei Stunden marinieren.

Die Limette auspressen, die Frühlingszwiebeln hacken und beides mit Honig, Nussöl, Reisessig und Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Vinaigrette mixen. Die Sesamkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten bis sie zu springen beginnen.

Den marinierten Kürbis auf dem Grill gut bräunen und mit der Vinaigrette und Sesam bestreut servieren.

Schmeckt zu gegrilltem Fisch besonders gut.

Zucchini mit Nusskruste



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 2-4 Zucchini (je nach Größe), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6-8 kleine Kräuterseitlinge, 10 g getrocknete Steinpilze, 2 Tomaten, ½ Bund Petersilie, 3 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 200 g Frischkäse, 100 g Bergkäse, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Walnüsse (bzw. 75 g geschälte Walnüsse), 2 EL Semmelbrösel, 1 TL Senf, ½ TL Chiliflocken, Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Zucchini in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Dann längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und

kleinschneiden. Einen stabilen Rand stehen lassen.

Die Steinpilze in Wasser einweichen. Die Walnüsse knacken und die Kerne grob hacken. Den Bergkäse reiben. Die Petersilie hacken. Thymian und Rosmarin von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.

Die Zwiebel hacken, Knoblauch schälen und hacken, die Tomaten würfeln, die Kräuterseitlinge putzen und kleinschneiden. Die eingeweichten Steinpilze ebenfalls klein hacken.

Zwiebeln in einer großen Pfanne in Öl anschwitzen, Pilze und Knoblauch dazugeben und kräftig anbraten. Das Zucchinifruchtfleisch und die Tomaten hinzugeben und kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Frischkäse und Kräuter mit dem Gemüse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung in die Zucchinihälften geben und diese in eine Auflaufform setzen. Mit der Brühe angießen.

Den geriebenen Käse mit Walnüssen, Semmelbröseln, Chiliflocken und Senf vermischen und über die Zucchini streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 20-25 Minuten überbacken. Die letzten 5 Minuten die Grillfunktion zuschalten damit die Kruste schön knusprig wird.

Dazu passen Reis und Salat.

Möhrenquiche



ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM 300 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Rinderhackfleisch, 150 g Ziegenfrischkäse, 3 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Senf, Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Möhren schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel schälen, würfeln und 3 Minuten in Olivenöl andünsten. Das Hackfleisch und den Knoblauch kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Möhren vermischen.

Den Quiche-Teig nach Packungsanweisung zubereiten und in die gefettete Springform geben. Den Rand leicht andrücken und den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Thymian und Rosmarin von den Zweigen zupfen und hacken. Den Ziegenkäse mit dem Senf und den Kräutern verrühren und auf dem Teig verstreichen. Die Hackfleisch-Möhren-Mischung in die Form und die Zwiebeln darüber geben.

Bei 200° C im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Ahornsirup beträufeln.