

Nº 38

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 09/2019



Möhren-Gurken-Salat

~



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN 3 Möhren, 1 Salatgurke, 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone, ½ Bund Petersilie oder Koriander nach Geschmack, 1 Handvoll Erdnüsse, 4 EL Sojasoße, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Gurke und Möhren schälen und raspeln. Petersilie/Koriander und Knoblauch fein hacken, die Zitrone auspressen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und grob hacken.

Das Gemüse mit den Kräutern, Sojasoße, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz gut vermischen und durchziehen lassen.

Mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

Ufokürbis mit Korianderpesto

~



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN Die Mengenangaben beziehen sich auf einen 1,5kg schweren Patissonkürbis. Je nach Größe des verfügbaren Gemüses kann auch für jeden Mitesser ein eigener kleiner Kürbis gefüllt werden.

1 Patisson Kürbis, 1 Paprika, 1 Möhre, 1 Stange Sellerie, 1 Chilischote, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g roter Quinoa, 100 ml Weißwein, 60 g Walnüsse, 1 TL Paprikapulver ½ TL Kurkuma, ¼ TL Piment, Öl, Salz, Pfeffer

Für das Pesto: 1 Bund Koriander, 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer, Zitronensaft, 50 g Cashewkerne, Olivenöl, Sesamöl, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG Den Kürbis im Ganzen zehn Minuten in Wasser köcheln (bei kleinen Patissons 5 Minuten). Dann den Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem möglichst scharfkantigen Löffel herauskratzen.

Die Zwiebel fein hacken und andünsten. Das restli-

che Gemüse möglichst klein schneiden und mit dem Kürbisfruchtfleisch zur Zwiebel geben. Die Walnüsse grob hacken.

Das Gemüse mit dem Quinoa, den Walnüssen und den Gewürzen vermengen, möglichst viel von der Mischung in den/die Kürbis/se füllen und den Deckel daraufsetzen.

In eine Auflaufform geben und ca. 45 Minuten bei 180° C backen (kleinere Kürbisse entsprechend kürzer). 15 Minuten vor Ende der Backzeit die restliche Quinoamasse mit in die Form geben.

Für das Pesto den Koriander zerkleinern und in einen Mixer geben. Chilischote in Stücke schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls in den Mixer geben. Cashewkerne, einen Spritzer Zitronensaft, einen Schuss Sesamöl und etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles pürieren.

Mit Salat servieren.

Traubenpastete

~

ZUTATEN 600-800 g Weintrauben, 100 g Haselnüsse, 100 g Roggenvollkornmehl, 150 g Weizenvollkornmehl, 125 g Honig, 100 g Butter, 2 EL grob gehackte Haselnüsse, etwas Zimt

ZUBEREITUNG Die Haselnüsse im Mixer nicht zu fein zerkleinern, mit dem Mehl und dem Zimt vermischen.

Honig und Butter in einen Kochtopf geben, etwas verflüssigen und zu dem Mehlgemisch geben. Alles mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Die Weintrauben waschen, halbieren, entkernen und unter die Teigmasse mischen.

Alles in eine gefettete Auflaufform geben, leicht zusammenpressen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.

Bei 200° C ca. 40 Minuten backen. Warm mit einer Frucht- oder Vanillesauce servieren.

Das Rezept haben wir von bioladen* - vielen Dank!