

Nº 41

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: **märkische kiste**, 10/2019



Hokkaido-Ziegenkäse-Galettes

~



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN ½ kleiner Hokkaido Kürbis, 200 g Ziegenfrischkäse, 1-2 TL flüssigen Honig, frische Salbeiblätter, Olivenöl, Salz & Pfeffer
Für den Teig: 150 g Vollkornmehl, 150 g „normales“ Mehl, 180 g kalte Butter, 1 Ei, 1 TL Salz, Salbei (getrocknet oder frisch sehr fein gehackt)

ZUBEREITUNG Für den Teig Mehl, Salz, kalte Butter, Salbei und Ei zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Nach und nach ein wenig kaltes Wasser dazu geben, bis der gut Teig zusammen hält. Teig in 4 Bällchen teilen, diese leicht flachdrücken und für mindestens 15 Minuten kühl stellen.

Den Kürbis halbieren, entkernen und mit Hilfe eines Sparschälers an den Schnittkanten in dünne Scheiben hobeln. Diese leicht mit Olivenöl benetzen, salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Teigbällchen rund und dünn ausrollen, vor allem der Rand sollte möglichst dünn sein. Die Galettes auf ein Backblech mit Backpapier setzen, mit Ziegenfrischkäse und ordentlich viel Kürbis (er fällt im Ofen stark zusammen) belegen, dabei ca. 2 cm Rand lassen. Die Ränder umklappen und für 25-35 Minuten goldbraun backen.

Nach dem Backen mit Honig beträufeln.
Dazu passt Salat oder eine leichte Suppe.



Paprika mit roter Linsenfüllung

~

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN ca. 650 g rote Paprika, 2 Zwiebeln, 200 g rote Linsen, ca. 150 ml Sahne, 200 g Maiskörner aus dem Glas, 200 g Käse (z.B. Emmentaler), 400 ml Gemüsebrühe, ½ TL Kurkum, ½ TL Paprikapulver, edelsüß, 2 TL Weizenvollkornmehl, Kräutersalz

ZUBEREITUNG Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und aushöhlen.

Die Linsen nach Packungsanleitung bissfest kochen und mit den abgetropften Maiskörnern (den Sud auffangen) mischen. Den Käse reiben.

Die Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden und mit der Hälfte des Käses, Kurkuma und Paprikapulver unter die Mais-Linsen ziehen. Die Mischung in die Paprikahälften füllen, Rest Käse darauf verteilen, und in eine kleine Auflaufform setzen. Gemüsebrühe und Maissud angießen, bei kleiner Hitze in ca. 40 Minuten im Backofen garen.

Das Gemüse herausheben, die Sahne zur Soße geben, mit Weizenvollkornmehl binden und mit Kräutersalz abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln.

Kohlrabiragout mit Rösti

~

ZUTATEN 3 Kohlrabi, 800 g Kartoffeln (festk.), 2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 3 EL Zitronensaft, 150 ml Sahne, 2 Eier, 1 Eigelb, 200 ml Gemüsebrühe, 20 g Vollkornmehl, 30 g Butter, 1 TL Rohrohrzucker, 6-7 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Estragon (getrocknet), Kräutersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln kochen, schälen und abkühlen lassen. Den Kohlrabi schälen, halbieren, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und in Salzwasser 12 Minuten kochen. Abschrecken und abtropfen lassen.

Die erkalteten Kartoffeln grob reiben. Eine der Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Eiern, Kräutersalz und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne Öl erhitzen, aus dem Teig kleine Rösti braten und heiß stellen.

Die andere Zwiebel und den Knoblauch schälen. Beides fein hacken und in der Butter in einem großen flachen Topf glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und leicht andünsten. Die Gemüsebrühe und die Sahne zugießen, glattrühren und unter Rühren drei Minuten bei milder Hitze kochen.

Topf von Herd nehmen. Zitronensaft und Eigelb vermischen und mit dem Schneebesen unter die Sauce rühren. Den Kohlrabi darin bei milder Hitze erwärmen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer, Estragon und Zucker würzen.

Mit den Rösti servieren.