

Nº 42

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 10/2019



Radieschentoast



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN ½ Bund Radieschen, 150 g Hüttenkäse, 50 g Crème fraîche, 75 ml Milch, 1 Ei, 4 Scheiben Vollkorntoast, 40 g Butter, 1 TL Paprikapulver, frische Petersilie, Kräutersalz

ZUBEREITUNG Milch, Ei und Salz in einer Schüssel vermischen und mit Kräutersalz würzen. Die Toastscheiben darin wenden.

Den Hüttenkäse mit Crème fraîche, Paprika, Petersilie und Salz verrühren. Die Radieschen in Scheiben schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastscheiben pro Seite 2 Minuten braten. Mit Hüttenkäse bestreichen und mit den Radieschenscheiben belegt servieren.

Süßkartoffelpuffer mit Mango- sauce



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN 600 g Süßkartoffeln, 1 reife Mango (ersatzweise Mangopüree von Bioladen*), 2 EL Weizenvollkornmehl, 3 EL Haferflocken, 2 Eier, 2 EL Rapsöl, 1 getr. Chilischote, Kräutersalz, Curry

ZUBEREITUNG Die Süßkartoffeln schälen, raffeln und mit Mehl, Haferflocken und Ei vermengen. Die Chilischote fein hacken und die Kartoffelmasse mit Salz, Curry und Chili würzen.

Öl in einer Pfanne gut erhitzen. Aus der Kartoffelmasse kleine Puffer formen und ausbacken.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Zu den Süßkartoffelpuffern reichen.

Dazu passt Basmatireis.

Mangoldröllchen mit Parmesan



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500 g Kartoffeln (fest kochend), 500 g Mangold, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 150 g Schafskäse, 5 EL Parmesan, 5-6 EL Sahne, frisch gerieben, 1 Dose Tomaten (400 g), ½ Bund Thymian, 100 g Grünkernschrot, 4 EL Olivenöl, 4 TL Gemüsebrühe, 20 g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer, frisch gemahlen, Muskatnuss (frisch)

ZUBEREITUNG Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und in wenig Wasser 20-25 Minuten kochen.

Den Mangold gründlich waschen, die Stiele keilförmig ausschneiden und beiseite legen. Jeweils 2 Mangoldblätter in kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Den Grünkern in 250 ml des Blanchierwassers etwa 2 Minuten unter Rühren kochen und dann ca. 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist.

Die Zwiebeln schälen. 2 EL davon für die Füllung sehr fein, den Rest grob würfeln. Den Thymian fein hacken.

Die Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer in einer Schüssel grob zerdrücken. Die Butter dazugeben, den Schafskäse darüber bröckeln und Grünkern und Thymian hinzufügen. Den Knoblauch dazupressen. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Auf jedes Mangoldblatt etwas von der Kartoffelmasse geben. Das Blatt an den Seiten einschlagen und aufrollen.

Die Mangoldstiele in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und die groben Zwiebelwürfel dazugeben und alles etwa 3 Minuten dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe unterrühren.

Die Mangoldröllchen nebeneinander auf die Tomatenmasse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. Inzwischen den Parmesan mit so viel Sahne verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Auf jedes Röllchen etwas Käsecreme geben und die Röllchen sofort servieren.

Mit frischem Brot oder als Beilage zu Fischgerichten servieren.

Bei den Rezepten haben wir uns wieder mal von Bioladen* inspirieren lassen - vielen Dank!