

Nº 43

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 10/2019



Kohlrabisalat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500 g Kohlrabi, 1 Zwiebel, 2 Äpfel, 150 g Salat, ½ Zitrone, 150 g Schafskäse, 50 g Walnusskerne, 50 g Cranberries (oder andere Trockenfrüchte), 4 EL Apfelessig, 4 EL Öl, 2 TL Honig, 1 TL Senf

ZUBEREITUNG Den Salat waschen und kleinzupfen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Walnüsse grob hacken. Zwiebeln und Walnüsse mit Senf, Essig und Honig verrühren. Dann das Öl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitronenhälfte auspressen. Kohlrabi und Äpfel schälen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Die Äpfel danach sofort in Zitronensaft wenden damit sie nicht braun werden und alles mit 2/3 des Dressings vermischen. Den Salat vorsichtig mit dem restlichen Dressing vermischen und mit Kohlrabi und Äpfeln auf 4 Tellern anrichten.

Den Schafskäse zerbröseln und mit den Walnüssen über den Salat streuen.

Weißkohl-Nudeln



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN ½ großer Weißkohl, 1 Zwiebel, 300 g Bandnudeln, 150 g Räuchertofu, 1 Handvoll Walnusskerne, 2 EL Sonnenblumenöl, Pfeffer, Salz, eine gute Prise Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Weißkohl in feine Streifen und den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel in Öl in einer großen Pfanne glasig dünsten. Den Tofu dazugeben und kräftig mit anbraten, dann den Weißkohl dazugeben.

Parallel die Bandnudeln in Salzwasser garen und die Walnüsse groß hacken.

Den Kohl mit Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel würzen, die Nudeln unterheben und die Walnüsse darüberstreuen.

Gefüllte Pfannkuchen mit Gurke



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 1 Schlangengurke, ½ Bund Schnittlauch, 25 g Butter, 3 Eier, 2 EL Schlagsahne, 2 EL Mehl, 150 g Quark, 2 EL Crème fraîche, Worcestersauce nach Geschmack, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, Kräutersalz, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG Butter in einem kleinen Topf zerlassen, aber nicht bräunen. Eier, Sahne, Mehl und Butter mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Daraus 2 dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von jeder Seite etwa 3 Minuten backen und abkühlen lassen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Quark und Crème fraîche mit Worcestersauce und der Hälfte des Schnittlauchs verrühren. Die Pfannkuchen damit bestreichen, aufrollen und kalt stellen.

Die Gurke schälen und auf einem Gemüsehobel fein hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Zitronensaft, Öl und Salz verrühren und den restlichen Schnittlauch unterrühren. Die Pfannkuchenrollen mit einem scharfen Messer schräg in Scheiben schneiden.

Gurkenscheiben in ein Sieb geben, abtropfen lassen und eventuell leicht ausdrücken. Mit der Öl-Zitronen-Sauce vermischen. Gurkensalat und Pfannkuchen zusammen anrichten.

Grapefruitsorbet



ZUTATEN 200 g filetierte und klein geschnittene Grapefruitstücke, 50 ml Prosecco, 1 Päckchen Vanillezucker, 5 EL Honig, ¼ l Grapefruitsaft, 250 g Joghurt, etwas Fruchtdessertsauce, z.B. Himbeer

ZUBEREITUNG Die Grapefruitstücke mit 50 ml Prosecco, Vanillezucker und Honig mischen und etwa 15 Minuten marinieren. Anschließend zusammen mit dem Grapefruitsaft im Mixer pürieren, den Joghurt einrühren und nochmals abschmecken. Die Masse sollte leicht übersüßt schmecken.

Die Sorbetmasse im Gefrierfach gefrieren, zwischendurch immer wieder durchrühren. Das fertige Sorbet portionsweise in Sektschalen füllen und nach Wunsch mit der Fruchtdessertsauce übergießen.