

Nº 44

REZEPTE DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 10/2019



Broccoli-Tomaten-Gemüse mit Oliven

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 500 g Broccoli, 300 g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 40 g schwarze Oliven, 2 EL Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, 1 TL Italienische Kräutermischung, 1-2 EL Balsamicoessig

ZUBEREITUNG Broccoli putzen, in Röschen teilen, Stiele schälen und würfeln. Zwiebel in dünne Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Tomaten würfeln. Oliven vierteln.

Den Broccoli in Olivenöl anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Tomaten, Thymian, Balsamico und Oliven zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Dazu passt Reis.

Feldsalat mit Speck-Zwiebel-Dressing

~

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN 100 g Feldsalat, 100 g magerer Speck, 1 kleine rote Zwiebel, 1 El Butter, 2 EL Rotweinessig, 1 TL Zucker, 3 Scheiben Toast

ZUBEREITUNG Feldsalat putzen, waschen und trocknen. Speck fein würfeln und auslassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter zum Speck geben, Zwiebeln mit andünsten, dann den Essig und den Zucker einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einige Minuten ziehen lassen.

Das Toast in kleine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne Butter zerlassen und die Brotwürfel in der Butter rösten. Das Speck-Zwiebel-Dressing über den Feldsalat

geben und vor dem Servieren die heißen Croûtons darauf verteilen.

Spaghettikürbis aus dem Ofen

~

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN 1 Spaghettikürbis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian frisch oder getrocknet, Olivenöl, 1 Glas Dattarinotomatenpassata, 100 g Gorgonzola, 100 g Feta, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG Kürbis waschen, längs halbieren und das kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften mit Olivenöl auspinseln und mit Rosmarin und Thymian bestreuen. Den Kürbis auf ein Backblech mit Backpapier geben. Bei Umlauf 175°C ca. 45 Minuten backen.

Die Kürbishälften etwas abkühlen lassen, dann mit einer Gabel über das Fruchtfleisch kratzen, so dass sich einzelne Spaghettistränge lockern.

Die Dattarinotomatenpassata zusammen mit den gedünsteten Zwiebelwürfeln und der Knoblauchzehe so wie dem Gorgonzola und dem Feta mischen, evtl. mit Salz & Pfeffer würzen. Die Sauce in die Kürbishälften füllen und nochmals im Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

Quittenmus

~

ZUTATEN 500 g Quitten, je 50 ml Apfel- und Birnensaft, 1 Zitrone, 75 g Honig, 1 Päck. Vanillezucker, 1 Zimtstange, 1 Nelke

ZUBEREITUNG Die Quitten mit einem Tuch abreiben, vierteln und das Kerngehäuse heraus schneiden. Anschließend die Quitten in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Zusammen mit dem Apfel- und Birnensaft, dem Zitronensaft, dem Honig, dem Vanillezucker, Zimt und Nelke aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 45 Minuten weich köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Die Gewürze aus den Früchten entfernen. Das Fruchtfleisch anschließend durch ein Sieb passieren. Das Quittenmus in vorbereitete möglichst sterile Gläser füllen und verschließen.