



## → BUNTER MANGOLD MIT ZWIEBELKARTOFFELN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 650g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ½Tl. getrockneter Rosmarin, ½Tl. getrockneter Thymian, Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 2El. Kalt gepresstes Olivenöl, 50g schwarze Oliven, 400g bunter Mangold, 1 kleine Möhre, 1 Stück Knollensellerie (50g), 50ml Gemüsebrühe, 2 Tomaten, ½Tl. getrockneter Oregano, 150g saure Sahne

**Zubereitung:** Für die Zwiebelkartoffeln die Kartoffeln waschen und achteln. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln achteln, Knoblauch vierteln. Rosmarin, Thymian, ½Tl. Salz und etwas Pfeffer vermischen. Das Gemüse damit würzen, mit 1El. Öl beträufeln und in eine feuerfeste Form geben. Die schwarzen Oliven zufügen und alles bei 220°C (Umluft 200°C) im Ofen 30min. backen. Inzwischen den Mangold waschen und putzen. Die Stiele abschneiden und groß würfeln, die Blätter in feine Streifen schneiden. Möhre, Knollensellerie und die übrige Zwiebel putzen und in 1x1cm kleine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl erhitzen, die Gemüsewürfel und die Mangoldstiele darin anschwitzen. Die Brühe angießen und das Gemüse darin 5-7min. bissfest dünsten. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, groß würfeln und mit dem Oregano vermischen. Mangoldblätter und Tomatenwürfel zur Gemüse Mischung geben und 3min. mitdünsten. Mangoldgemüse mit Salz würzen, die saure Sahne unterziehen, dann aber nicht mehr kochen lassen. Die Zwiebelkartoffeln mit dem Mangold servieren.

## → MANGOLDRIPPEN MIT RISOTTO TOMATEN

**Zutaten (für 4 Pers.):** 500g Mangoldrippen, 1/2l Gemüsebrühe, 1El Butter, 4 Tomaten, Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch, 1El. Butter, 150g Creme fraiche, 200g Käse, gerieben, für den Reis: 1 Zwiebel, 2El. Öl, 200g Reis, 3/8l Gemüsebrühe, Knoblauch, Curry

**Zubereitung:** Risotto: Die Zwiebel fein hacken und in Öl glasig dünsten. Den Reis zugeben, Zwiebeln golden werden lassen, dann die Brühe zugeben und den Reis bei kleiner Hitze garen. Mit durchgepresstem Knoblauch und Curry würzen. Mangoldrippen 10min. in der Brühe garen, abtropfen, in fingerlange Stücke schneiden und mit der Butter vermischen. Von den Tomaten Deckel abschneiden, aushöhlen und innen mit Kräutersalz und Pfeffer bestäuben. Mit Risotto füllen, Deckel darauf setzen. Mangoldrippchen in eine gebutterte Auflaufform füllen, die Tomaten draufsetzen. Tomateninneres mit Butter, etwas Kräutersalz und Knoblauch kurz dünsten, mit der Creme fraiche verrühren. Das Tomatenmus um die Tomaten herum verteilen, alles dick mit geriebenem Käse bestreuen, Butterflöckchen draufsetzen. Im Ofen bei 200°C 20min. überbacken.

## → MANGOLDFRÖSCHE

**Zutaten (für 4 Pers.):** 700g Mangold, 4El. Butter, 1 Zwiebel, 2El. Weizenvollkornmehl, etwas Kräutersalz, ½Tl. Kümmel, etwas Pfeffer, 150g Schafskäse, Fett für die Form

**Zubereitung:** Den Mangold putzen, waschen, die breiten Stiele keilförmig aus den Blättern ausschneiden. 2El. Butter in einer Pfanne zerlassen und 8-10 große Mangoldblätter portionsweise darin kurz dünsten, bis sie zusammen fallen. Die Blätter auf der Arbeitsfläche aus-

breiten und auskühlen lassen. Die Mangoldstiele und restlichen Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die restliche Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel und die Mangoldstiele darin andünsten. Das Weizenvollkornmehl darüber stäuben, unterrühren und mit Kräutersalz, Kümmel und Pfeffer würzen und ca. 15min. dünsten und etwas abkühlen lassen. Den Schafskäse zerbröckeln und unter das Stielgemüse rühren. Von dieser Mischung 1-3Tl. auf jedes Mangoldblatt geben und die Blätter zusammen rollen. Dabei jeweils vor der letzten Drehung die Seiten einschlagen. Die Röllchen in eine gefettete Auflaufform geben und die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Die Mangoldfrösche bei 175°C ca. 15-20min. garen.

## → GEFÜLLTE FRÜHLINGSPAPRIKA

**Zutaten:** 1Bd. Lauchzwiebeln, 250g Hackfleisch, 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, 2El. Tomatenmark, 1El. Olivenöl, 2 mittlere Möhren, 6 Radieschen, 4 Tomaten, 250g Fetakäse, Salz, Pfeffer, Paprikaschoten

**Zubereitung:** Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, zusammen mit Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Schnittlauch hacken. Anschließend mit Tomatenmark und 1El. Olivenöl vermischen. Diese Masse unter das Angebratene rühren. Möhren, Radieschen, Tomaten und Fetakäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unterrühren. Die Paprikaschoten aushöhlen und mit der Fleisch-Gemüse-Mischung befüllen. Im Backofen bei ca. 180°C 30-40min. garen.

## → PAPRIKAPFANNE UNGARISCH

**Zutaten (für 4 Pers.):** 250g Natur-Reis, 600g Paprikaschoten, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 300g Porree, etwas Pfeffer, 1 großes Glas geschälte Tomaten, 3El Olivenöl, 1 Tasse Gemüsebrühe, 150g Crème fraîche, Kräutersalz, 1 gestr. Tl. Paprikapulver und Curry, etwas Honig zum Abschmecken, ½Bd. fein gehackte Petersilie

**Zubereitung:** Den Reis nach Anleitung kochen. Paprikaschoten grob zerteilt in eine große Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Porree zerkleinert zugeben. Öl, 1 Tasse Gemüsebrühe und das Glas Tomaten unterrühren. Deckel aufsetzen, die Pfanne anheizen. Zeigt sich starker Dampf, auf Minimalhitze zurückschalten, 15 Minuten garen. Danach Crème fraîche zugeben und mit den Gewürzen speisefertig würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem Reis servieren

## → BEEREN SMOOTHIE

**Zutaten:** 2 Bananen, 300g bunte Beeren-Mischung (z. B. frische Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren) 200ml Apfel- oder Rhabarbersaft (gekühlt), 4 Minzezweige

**Zubereitung:** Beeren waschen und mindestens drei Stunden im Tiefkühlfach einfrieren. Die Bananen schälen. Beeren aus dem Tiefkühlfach nehmen und gemeinsam mit Bananen und Apfelsaft in eine längliche Rührschüssel geben. Mit einem Pürierstab fein mixen. Das Fruchtpuree auf vier Gläser (à 0,3l) verteilen. Minzzweige waschen und hinzugeben. Die Smoothies auf Wunsch mit Eiswürfeln auffüllen und kalt servieren.

**Tip:** Die Gläser können im Kühlschrank kaltgestellt werden. So bleibt der Smoothie beim Servieren angenehm erfrischend.