



→ MANGOLD-PIE

Zutaten (für 6-8Pers.): Für den Teig: 250g Weizenmehl, Type 405, 80g Weizenvollkornmehl, 125g Butter, in kleine Stücke geschnitten, 4 EL Eiswasser, **Für die Füllung:** 800g frischer Mangold, 60g Pistazien, gehackt, 3 EL Rosinen, gehackt, 40g Parmesan, frisch gerieben, 60g geriebener Cheddar oder mittelalter Gouda, 4 Eier, 170ml Sahne, ¼ TL Muskatnuss,

Zubereitung: *Zubereitung Teig:* Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Butter zufügen. Die Butter mit den Fingerspitzen ins Mehl kneten, bis feine Brösel entstehen. Genug Wasser zugießen, um einen festen Teig herzustellen. Dann den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und fest zusammendrücken. Zwei Drittel des Teiges ausrollen und eine Pieform (oder Auflauf- oder Springform) von 23 cm Durchmesser damit auslegen. Den restlichen Teig in Klarsichtfolie einschlagen und für 20 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung: Den Backofen auf 180°C vorheizen. Mangoldstiele entfernen und die Blätter gründlich waschen. In feine Streifen schneiden. Anschließend in etwa 3 Minuten gar dämpfen. Abkühlen lassen, ausdrücken und zum Trocknen auseinanderlegen.

Jetzt die Pistazien auf den Teigboden streuen. Mangold, Rosinen und Käse mischen und auf den Pistazien verteilen. 3 Eier mit Sahne und Muskat verrühren und über die Mangoldmischung gießen.

Aus dem restlichen Teig einen Deckel ausrollen und den Pie damit bedecken. Ränder mit einem scharfen Messer abschneiden. Aus den Teigresten Verzierungen für den Deckel herstellen. Das vierte Ei verquirlen und die Pie-Oberfläche damit bepinseln. In 45 Minuten goldgelb backen. Warm mit Tomatensalat servieren. Am Tag der Zubereitung schmeckt dieser Pie am besten!

→ BUNTE MANGOLD - HACKFLEISCHPFANNE

Zutaten (2-3 Pers.): 1 mittelgroßer Mangold, 300g Hackfleisch (Rind, Lamm, Geflügel oder Rind/Schwein gemischt), 10 Cocktailtomaten, 1 Zwiebel, 125ml Gemüsebrühe oder Gemüsefond, Salz und Pfeffer, Öl oder Butterschmalz zum Anbraten, 1 EL Petersilie, gehackte, Koriander gemahlen

Zubereitung: Das Grüne der Mangoldblätter von den Stielen schneiden und klein hacken und auf die Seite stellen. Die Stiele in Rauten schneiden, die Zwiebel klein würfeln, Cocktailtomaten halbieren oder vierteln und ebenfalls auf die Seite stellen. Öl in einer großen Pfanne heiß machen, die gewürfelte Zwiebel andünsten und dann das Hackfleisch anbraten, bis es bröselig ist. Anschließend die geschnittenen Mangoldstiele mit in die Pfanne geben und gut anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten dünsten. Dann das Grün des Mangolds und die Tomatenstücke in die Pfanne geben, alles umrühren, mit Salz, Pfeffer und dem frisch gemahlenem Koriander abschmecken und mit geschlossenem Deckel alles noch 5 Minuten gar dünsten. Am Schluss die Petersilie drüber streuen. Dazu passt hervorragend Polenta oder gedämpfter Reis.

→ BUSCHBOHNEN UMWICKELT VOM PARMASCHINKEN

Zutaten: 500g Buschbohnen grün frisch, 2L Gemüsebrühe, 150g Parmaschinken, Pfeffer

Zubereitung: Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden. Die Bohnen für ca. 20min in der Gemüsebrühe garen. (je nach Geschmack kann die Garzeit auch kürzer oder länger ausfallen) Jetzt ca. 10 Bohnen in einer Scheibe Parmaschinken zu kleinen Päckchen einrollen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen rundrum anbraten dabei mit Pfeffer würzen.

→ Kleine grüne Stangen(-Bohnen)

Zutaten (für 4 Personen): 500g Schlangenbohnen, 1 kleine Zwiebel gewürfelt, 2EL Butter, 2EL Bohnenkraut gehackt, geriebene Schale von 1/2 Zitrone, 1/4 Vanilleschote, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bohnen blanchieren (3 Min. in kochendem Wasser, anschließend abgießen und in kaltes Wasser geben). Butter in Pfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebel dazugeben. Vanillemark in die heiße Butter geben und den Herd nur noch auf 2/3 Temperatur heizen lassen. Die blanchierten Bohnen dazugeben. Würzen mit dem Abrieb von 1/2 Zitrone, salzen und pfeffern. Ca. 10 min. köcheln lassen und zum Schluss das Bohnenkraut darüber streuen. Herd ausstellen. Pfanne mit Deckel abdecken und Gemüse ca. 5 min. nachziehen lassen.

→ GRÜNE BOHNEN Eintopf

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Rindfleisch aus der Keule, 800g Grüne Bohnen, 500g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 750ml Brühe, 4EL Öl, 2 Stängel Bohnenkraut oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Fleisch abrausen, trocken tupfen, und in etwa 2cm - Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Bohnen waschen, enden abschneiden. Kartoffeln waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin bräunen, Zwiebeln zufügen und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Brühe zugießen und zugedeckt 20 min. schmoren. Bohnenkraut waschen und abtupfen. (wenn welches da ist...) Bohnen, Bohnenkraut, Kartoffelwürfel, und den Rest Brühe zufügen. weitere 25 min kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenn frisches Bohnenkraut verwendet wurde, dieses vor dem servieren entfernen.

→ NUDEL-GEMÜSE-PFANNE

Zutaten: 200g Bandnudeln, 100g Zucchini, 100g Möhren, 60g Paprika grün, 30g Zwiebel, 20g Butter, Paprika rosenscharf, Kräutersalz, Pfeffer weiß

Zubereitung: Gemüsesorten waschen, Zucchini in Stifte, Möhren in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden und Zwiebel klein würfeln, Butter in der Pfanne schmelzen, Zwiebeln, Zucchini und Möhren mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprika-Gewürz würzen und ca. 5 Minuten bissfest garen sowie Paprikastreifen hinzufügen und ca. 5 Minuten, mitgaren, Nudeln im Salzwasser kochen, abgießen, zum Gemüse geben und umrühren, Tipp: Auch als Beilage zu Gulasch.

DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE WÜNSCHT EINEN GUTEN APPETIT!