

Mangold-Quiche



mit Räucherlachs

Zutaten für vier Personen: für 1 Springform von 26 cm Ø (8 Stücke) 200 g Weizenmehl, gern auch Vollkorn, 80 g kalte Butter, 2 Eier + 1 Ei-gelb, 2-3 Zwiebeln, 750 g Mangold, 1 TL Zitronensaft, 2 TL Sojasauce, 50 g Bergkäse, 100 g Räucherlachs Art.-Nr. 16053, 150 g saure Sahne, 1 EL Sonnenblumenöl, geriebener Muskat

Zubereitung: das Mehl mit der Butter in Stücken, ½ TL Salz, Eigelb und Milch verkneten. Dann den Teig kühl stellen. Anschließend den Man-gold waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den dicken Stielen befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig braten. Die Mangoldstiele 3 Min. mitbraten und dann die Blätter zufügen und mit braten. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Ganze etwas abkühlen lassen. Den Lachs klein schneiden und unterheben. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Käse reiben, mit saurer Sahne und den Eiern verquirlen. Teig aus-rollen, die Springform damit auskleiden, dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Die Mangold-Lachs-Mischung einfüllen und mit der Eiercreme überziehen. Mangoldquiche im Ofen (unten, Umluft 170°) 45-50 Min. backen. Dazu passt Baguette und frischer Salat.

Sellerie Porree Gratin



Zutaten (für 4 Personen): Butter für die Form, ½ Sellerieknolle, 1 Stange Porree, 3 Romatomen, 100 g Speckwürfel, 400 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskatnuss, 1 Knoblauchzehe, 50 g geriebener Käse

Zutaten: Sellerie halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Toma-ten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den Sellerie, die Tomaten und den Porree abwechselungsweise in die vorbereitete Gratinform schichten. Speckwürfel darüber streuen. Rahm mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gepressten Knoblauch kräftig würzen, darüber gießen und mit Käse bestreuen. In der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 45 Min backen. Dazu passt Baguette oder Reis.

Apfel-Mango-Dessert



Zutaten für 4 Personen: 2 Äpfel, 1 Mango, 250 g Magerquark, 250 g Naturjogurt, etwas Milch, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Handvoll Nüsse (grob gehackt), 2 EL Rohrohrzucker

Zubereitung: Zunächst Äpfel entkernen, schälen und in Stücke schnei-den. Mango schälen und den Kern entfernen. Mit einem Mixer zu Mus pürieren. Quark und Jogurt zusammen mit Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Eventuell mit etwas Milch glatt rühren. Nun die Nüsse mit dem Zucker in eine beschichtete Pfanne geben, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Ein bisschen Wasser dazu geben und Nüsse unter die Zuckermasse heben. Kühlen lassen. Abwechselnd in den Gläsern schichten. Zuerst ein paar Nüsse, dann eine Lage Äpfel, etwas von der Quarkmischung und Mangomus hineingeben. So lange wiederholen, bis das Glas beinahe gefüllt ist.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Chicoréesuppe



mit roten Linsen

Zutaten für vier Personen: 500 Chicorée, 150 g rote Linsen, Art.-Nr. 23250, 1 Zwiebel, 25 ml Sojasauce, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Soja cresoy, Salz und weißer Pfeffer, 2 EL Orangensaft, 2 EL Petersilie

Zubereitung: Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Den Chicorée putzen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden und zu der Zwiebel geben mitdünsten. Mit der Asiasauce ablöschen und die Brühe zugießen. Den Chicorée zugedeckt weich kochen und im Anschluss pürieren. In der Zwischenzeit die abgespülten Linsen in kochendem Salzwasser in ca.10 Minuten bissfest garen. Abschütten und gut abtropfen lassen. Die Suppe nochmals aufkochen lassen, die Sojasahne dazugeben, die Linsen und die gewaschene und gehackte Petersilie unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

Rezept der Woche:

One-Pot



mit Pastinake & Mangold

Zutaten für 4 Personen: 4 Pastinaken, 1 Bund Mangold (ca. 400 g), 1 Zwiebel, 2 Räuchertofu (a 200g), 1 Stck. frischer Ingwer, 150 g Buchweizen, 1 L Gemüsebrühe, 1 Dose stückige Tomaten (200 g), 1 Glas Tomatensoße Arrabiata [Art.-Nr. 103900] (280 g), 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chili, 200 ml Kokossahne, 2 TL Ahornsirup

Zubereitung: Die Pastinaken und den Mangold waschen, Pastinaken vom oberen und unteren Ende befreien und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen und Stiele als auch Blätter in Streifen schneiden. Öl in einem Schmor-topf erhitzen, frischen Ingwer und Zwiebel fein gewürfelt hineingeben. Nach kurzem Anbraten den gewürfelten Tofu und das Gemüse beifügen und gut anschmoren. Hier entstehen die Aromen. Mit der Brühe ablöschen, den Buchweizen unterrühren und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen lassen. Die Tomaten und die Soße zu-geben und erneut bei geschlossenem Deckel 15 Minuten einkochen. Zuletzt mit der Kokossahne verfeinern und mit Chili, Pfeffer, Ahornsirup und Salz abschmecken. Mit einigen Zitronenscheiben servieren.



Foto: Kim Liza