

# Rezeptideen: Mangold, Rote Bete, Butternut, Feldsalat

## Rote Bete-Tarte mit Mozzarella



**Zutaten für 1 Tarte:** für den Teig: 100 g kalte Butter, 200 g Vollkornmehl, 60 ml kaltes Wasser, Salz; für den Belag: 1 große rote Zwiebel, 500 g Rote Bete, 1 EL Rohrzucker, 4 EL Weißwein-Essig, frischer Pfeffer, 4 Eier (Größe M), 2 Mozzarella, 1 Packung (150 g) Crème fraîche; außerdem: 1 Bund (ca. 4 Stück) Frühlingszwiebeln, getrocknete Hülsenfrüchte zum blindbacken

**Zubereitung:** Die Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, 1/2 TL Salz und Wasser zu einem etwas krümeligen Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen, in ein bemehltes Tuch wickeln und ca. 30 Min kaltstellen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und den unteren weißen Teil in feine Ringe schneiden. Die Rote Bete waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und weiße Frühlingszwiebelringe darin glasig dünsten. Rote Bete, Zucker, Essig und 50 ml Wasser hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann die Crème fraîche mit den Eiern und etwas Salz mischen und unter das abgekühlte Gemüse geben. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, so dass er eine Springform (26 cm Ø) auskleiden kann. Die Form zuvor einfetten, bemehlen und dann den Teig hineinlegen und die Ränder festdrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zum Vorbacken etwas Backpapier auf den Teig legen, getrocknete Erbsen darauf geben und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Umluft ca. 10 Min blindbacken. Dann das Papier und die Erbsen entfernen und den Boden für weitere 10 Min backen. Anschließend herausnehmen und in der Form lauwarm abkühlen lassen. Das Gemüse auf den Teig geben, mit Mozzarella-Scheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft ca. 30 Min backen. Je ein Stück Tarte auf Teller geben, den grünen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, damit und mit frischem Pfeffer garniert die Tarte servieren.

## Butternut-Curry mit Mangold



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Butternuthübis, 4 EL Öl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer, 1 rote Chilischote, 1 TL Cumin, 1 TL Kurkuma, 1/4 TL Cayenne Pfeffer, 1/4 TL Zimt, 1/4 TL gemahlener Koriander, 1 TL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 1 Dose Tomaten (400 ml), 100 ml Kokosmilch (oder- drink), 1 Handvoll Sesam, 1/2 Bund Koriander, 1 Tasse Basmatireis, 2 Tassen Wasser, 1 Bund Mangold (ca. 300 g)

**Zubereitung:** Backofen auf 200 °C Ober- /Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, schälen, entkernen und würfeln. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech mit Papier verteilen und im Ofen ca. 30 Min backen. Reis waschen und mit 2 Tassen Salzwasser kochen. Hitze reduzieren und ca. 15 Min köcheln lassen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Alles in Öl mit den Gewürzen 2 Min anrösten. Den Agavendicksaft zugeben. Mit Kokosmilch ablöschen. Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold waschen und die kleingeschnittenen Stiele und Blätter ca. 10 Min mitköcheln lassen. Den Kürbis zuletzt hinzugeben und das Curry mit Reis servieren. Mit Sesam und frischen Koriander garnieren.

## Grüner Smoothie mit Feldsalat



**Zutaten für 1 Smoothie:** 1 Birne, 1 handvoll Feldsalat, 200 ml Mandeldrink, 1 EL Leinöl, Agavendicksaft nach Geschmack

**Zubereitung:** Salat und Birne waschen. Birne vierteln, entkernen und alles in einem Mixer fein pürieren und genießen. Der Smoothie kann auch als nahrhaftere Mahlzeit, weniger flüssig als Grundlage für eine Smoothie-Bowl zubereitet werden und mit Haferflocken, Leinsamen und anderen Cerealien getopt werden.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche:

### Würziger Kartoffeleintopf mit Sesam-Falafel

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g mehlig Kartoffeln (Gunda), 3 Möhren, 1 Petersilienwurzel, 1 Knollensellerie (400 g), 1 Pastinake, 1,5 L Gemüsebrühe, 2 TL Kurkuma, 3 TL Cumin, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Bund krause Petersilie, 1 Falafel-Mischung (Art.-Nr. 43310), Sesam schwarz & hell; außerdem: frisches Brot (ggf. auch glutenfreies von Schnitzer Art.-Nr. 90455)

**Zubereitung:** Sellerie, Pastinake, Petersilienwurzel, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Öl mit den Gewürzen in einem großen Topf erhitzen und darin das Gemüse anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen lassen. In der Zeit die Falafel-Mischung nach Packungsanleitung zubereiten, zu kleinen Bällen rollen und diese in einer Sesam-Mischung aus hellen und schwarzen Körnern wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Falafel von allen Seiten anbraten. Den Eintopf mit einem Pürierstab grob mixen und mit einem Schuss Milch (-Alternative) verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und fein hacken. Eintopf auf Teller füllen, Falafel dazugeben, frisch gehackte Petersilie darüber geben und geröstetes Brot dazu reichen.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist