

Rezeptideen: Zucchini, Mangold grün, Porree

Mangold-Curry mit Kichererbsen



Zutaten für 4 Personen: 240 g Mangold, 240 g rote Linsen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 40 g frischer Ingwer (etwa 3 cm), 2 EL Butterschmalz, 2 EL schwarzer Sesam, 1 TL Kreuzkümmel, (Kumin Mix), 1 TL Kurkuma, 400 ml Dosen Kokosmilch, 1 Glas Kichererbsen, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, 2 EL Zitronensaft, 3 Stängel Minze
Zubereitung: Den Mangold waschen, die Stängel in dünne Stücke und die grünen Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer darin dünsten. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und kurz mitdünsten. Mangold, Linsen, Kichererbsen, Kokosmilch und Brühe zugeben, mit Salz würzen und alles etwa 15 Min bei mittlerer Hitze kochen. Das Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Minze abspülen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden und unter das Curry rühren. Die restlichen Minzeblättchen darüber streuen und servieren.

Zucchini-Linsen-Puffer passt zu Salat



Zutaten für 4 Personen: 250 g gelbe Linsen, 150 g Zucchini, 1 Schalotte, 1 EL Butter, 2 Eier, 100 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten, Mehl zum Binden
Zubereitung: Linsen waschen und in reichlich Wasser ca. 15 Min kochen, dann abgießen, abtropfen lassen und pürieren. Zucchini waschen, Strunk abschneiden und mit einer Reibe grob raspeln. Die Schalotte schälen, in kleine Würfel schneiden und mit der Zucchini in etwas Butter andünsten. Linsen, Zucchini, Schalotte, Eier und Paniermehl miteinander verkneten. Je nach Feuchtigkeit der Masse etwas Mehl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Linsenmasse mit angefeuchteten Händen ca. 16 Bällchen formen, etwas flach drücken und in etwas Öl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 3 Min anbraten. Zu den Puffern passt ein knackiger Salat oder Dip aus frischem Quark.

Apfelmus mit Quark



Zutaten für 4 Personen: 1/2 Zitrone, 1/8 l Wasser, 5 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 kg Äpfel, 1 Messerspitze Zimt und Kardamom, 500 g Speisequark
Zubereitung: Die halbe Zitrone auspressen und mit Wasser, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Kerngehäuse unbedingt gründlich entfernen – sonst gibt es harte Fasern im Mus. Äpfel im Zitronenwasser zugedeckt 15-20 Min kochen, bis die Äpfel weich sind und zerfallen. Apfelmus nach Belieben mit einem Kartoffelstampfer noch feiner stampfen, würzen und eventuell nachsüßen. Mit Quark servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Mangold-Omelette mit Porree und Roquefort



Zutaten für 4 Personen: 700 g Mangold, 10 Eier, 1 Porree, 80 g Roquefort, 4 EL Olivenöl, 2 Zweige Thymian, Salz und Pfeffer
Zubereitung: Den Mangold putzen, die Stiele würfeln, die Blätter in Streifen schneiden. Den Porree waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Mangoldstiele bei sanfter Hitze 5 Min mitbraten, Porree und zuletzt das Mangoldgrün hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Eier verquirlen, den Thymian hineingeben und würzen. Vier Omelettes portionsweise in einer Pfanne mit Öl bei geringer Hitze stocken lassen. Jeweils 2-3 EL Gemüse auf das Omelette geben, Käse darüber reiben, Omelette zuklappen und nach kurzem Anbraten auf Teller geben.



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Süßkartoffel-Sandwich

Zutaten für 2 Personen: 1/2 Weizentost (Kampfelder Hof), 1 Süßkartoffel (ca. 250 g), 200 g Mangold (1 Bund), 80 g Cheddar Käse; für die Soße: 4 EL Tomatenmark, 1 EL Zitrone, 2 TL Honig, 1 TL Sojasoße, 1/2 TL Chiliblocken, 1 EL Butter zum Bestreichen der Toastbrote, Öl für die Pfanne

Zubereitung: Das halbe Toast in 6-8 Scheiben schneiden. Den Mangold waschen und die Blätter vom Stängel trennen. Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben reiben oder schneiden. Wasser mit etwas Salz aufsetzen, um darin die Süßkartoffeln etwa 5 Min zu dünsten und für 2 Minuten die Mangoldblätter hinzuzugeben. Anschließend das Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Den Mangold ausdrücken bis keine Flüssigkeit mehr heraus kommt. Die Brote von der Außenseite mit Butter und die Innenseite mit der Soße bestreichen. Für die Soße ganz einfach alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz abschmecken. Die Brote mit der gebutterten Seite in eine Pfanne mit etwas Öl, Käse- und Süßkartoffelscheiben darauf verteilen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze knusprig anbraten. Nach 4 Min den Deckel lüften und den Mangold auf den Toastscheiben verteilen. Je zwei Toastscheiben zusammenklappen und mit einem Pfannenwender zusammendrücken. Die Sandwiches halbieren und mit der scharfen Soße servieren.