

# Rezeptideen: Mangold, Paprika, Süßkartoffeln, Spinat

## Mangoldfrikadellen



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Mangold, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 2 Eier, 2 EL Olivenöl, 3 EL Semmelbrösel, 3 Zwiebeln, 3 EL feine Haferflocken

**Zubereitung:** Mangold waschen und die Stiele in Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen, das Grün des Mangolds ca. 4 Min mitdünsten. Aus dem Salzwasser nehmen und erkalten lassen, klein schneiden und mit einem Mixstab pürieren. Eier, Semmelbrösel und Haferflocken zugeben und würzen. Aus der Masse Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen ca. 5 Min auf jeder Seite anbraten. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In Butter anrösten und zu den Frikadellen reichen.

## Süßkartoffel-Sandwich (hannoverspeist)



**Zutaten für 2 Personen:** 1/2 Weizentost (Kampfelder Hof), 1 Süßkartoffel (ca. 250 g), 200 g Mangold, 80 g Cheddar Käse; für die Soße: 4 EL Tomatenmark, 1 EL Zitrone, 2 TL Honig, 1 TL Sojasoße, 1/2 TL Chiliflocken, 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 Min die Mangoldblätter mit dazugeben. 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 be-

streichen. 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 restlichen Soße servieren.

## Rote-Bete-Carpaccio mit Fenchelmarinade & Tofu (hannoverspeist)



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Bd. Rote Bete, 1 Tofu natur, 150 g Spinat Babyleaf, 1 Ph. Kresse, 1 Bund Thymian; für die Marinade: 1 Bund Petersilie, 1 Fenchel, 80 ml Apfelsaft, 3 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer. Dazu passt zum Beispiel unser Roggen-Baguette (Art.-Nr. 903)

**Zubereitung:** Die Rote Bete waschen und nach Belieben schälen. Dann in gesalzenem Wasser kochen oder im Dampfgarer garen. In der Zwischenzeit den Salat und den Fenchel waschen. Den Fenchel halbieren. Die eine Hälfte, sowie die geschälte Schalotte in ganz feine Würfel hacken. Aus Essig, Öl, Apfelsaft und Zucker mit dem Fenchel und der Schalotte eine Marinade herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete mit Handschuhen in hauchdünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern auslegen. Darauf eine Handvoll gewaschenen Spinat geben. Kresse abschneiden und über dem Carpaccio verteilen. Den Tofu in Würfel schneiden und auf dem Carpaccio verteilen. Nun die Marinade großzügig verteilen und mit Brot oder Baguette servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



hannoverspeist.de  
Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Bärlauch-Spieße mit Köttbullar Füllung



**Zutaten für 2 Personen:**

1 Packung VeggieMix Köttbullar (Art.-Nr. 605510), 1 Bd. Bärlauch, Habanero Hot Würzsauce (Art.-Nr. 38456), frische Tomaten für einen Tomatensalat

**Zubereitung:**

Die Köttbullar Mischung mit der vorgegebenen Menge Wasser anrühren, quellen lassen und in der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und trocknen. Die Stiele vom Bärlauch entfernen und zwei Blätter mit der Unterseite nach Oben nebeneinander auf ein Brettchen legen. Etwa 1 Esslöffel Köttbullar Mischung zu einem ca. 2 cm dicken Röllchen formen und an das eine Ende der Bärlauchblätter legen. Nun das Röllchen in die Blätter einrollen und so weiter verfahren bis die Masse aufgebraucht ist. Jeweils 3 Bärlauch-Röllchen auf einen Holzspieß stecken und in einer heißen Pfanne mit etwas Butter oder Öl von beiden Seiten anbraten. Hierzu passt zum Beispiel ein erfrischender Tomatensalat. Einfach einige Tomaten waschen, halbieren und mit etwas Essig, Öl und Balsamico, so wie Pfeffer, Salz und Oregano anmachen. Ein schönes Abendessen oder Snack für ein Fingerfood-Buffer.