

# Rezeptideen: Mangold, Fenchel, Salat, Radieschen, Tomate

## Gefüllte Mangoldblätter, mit Kartoffeln



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 300 g Mangold, 100 g Bergkäse, 100 g Champignons, 1 Zwiebel, 2-3 EL Essig, Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Die Kartoffeln waschen und 15 Min in Wasser garen. Den Mangold waschen und die Stängel von den Blättern trennen. Die Stängel in feine Stücke schneiden und mit der gehackten Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Die Mangoldblätter von beiden Seiten einölen und salzen. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und alle Zutaten, also: Käse, Kartoffeln und Mangold-Zwiebel-Mischung zusammengeben. Mit der Mischung die Blätter füllen, diese aufrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Bei 180 °C Umluft für 25 Min im Ofen garen. Sollten die Mangold-Päckchen von außen zu trocken werden, die Auflaufform mit Alufolie bedecken und weiter backen.

## Gefüllte Tomaten mit Salat



**Zutaten für 2 Personen:** 4 große Strauchtomaten, 1 Mozzarella, 200 g Bulgur, 1 Bund frisches Basilikum, 100 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Kümmelhörner, Pfeffer, Olivenöl, 200 g frischer Salat, 1 Bund Radieschen, 2 EL Saure Sahne, 1 TL Zucker, etwas Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Die Tomaten waschen und den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden. Anschließend das Innere der Tomate mit einem Teelöffel herausnehmen und für später beiseitelegen. Die Tomaten von außen etwas einölen. Den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend mit Kümmel, Pfeffer und Salz würzen. Das Basilikum waschen und bis auf 4-5 Blätter fein hacken. Die Sonnenblumenkerne grob hacken und mit dem Basilikum zu dem Bulgur geben. Den Mozzarella würfeln und ebenfalls unter den Bulgur geben. Mit der Bulgur-Masse die Tomaten randvoll füllen und den Deckel wieder darauf setzen. Nun die Tomaten in eine eingefettete Form setzen, das innere der Tomaten mit Olivenöl, Salz und etwas Zucker abschmecken und um die Tomaten geben. Schließlich alles bei 190 °C Umluft für 30 Min backen. Während die Tomaten backen, den Salat und die Radieschen waschen. Den Salat grob zerpfücken und die Radieschen vierteln. Mit einem

Dressing aus saurer Sahne, Salz, Zucker und Öl anmachen. Die Tomaten mit dem Salat servieren und mit Basilikumblättern garnieren.

## Dinkel Spaghetti mit Radieschen und Fenchel



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Radieschen, 200 g Spaghetti, 100 ml Soja-Sahne (Art.-Nr. 38985), 1 TL Chili, Salz

**Zubereitung:** Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen und mit etwas Öl oder 1 EL der Sahne anmachen, damit die Spaghetti nicht verkleben. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Fenchel waschen und in dünne Streifen schneiden. Zunächst die Zwiebelwürfel in etwas Öl in der Pfanne anbraten und anschließend die Radieschen und den Fenchel hinzugeben. Das Gemüse mit Salz und etwas Chili abschmecken und die Spaghetti in die Pfanne geben. Mit der Sahne verfeinern und einige Minuten köcheln lassen.

## Honigmelone aus dem Ofen

**Zutaten für 2-3 Personen:** Für das Obst: 1 Honigmelone, 1 Päckchen Vanillinzucker, 4 cl Amaretto 21,5 %; Für die Gratin-Masse: 3 Eier, 125 g Speisquark 40 %, 1 EL Weizenmehl Type 405, 1 EL Zucker, 30 g Butter, 1 BIO Zitrone

**Zubereitung:** Die Melone vierteln, enternen, schälen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Mit Vanillinzucker und Amaretto marinieren. Die Eier trennen und das Eigelb, die zimmerwarme Butter und den Zucker schaumig schlagen. Quark und Mehl unterrühren. Mit etwas Zitronenschalenabrieb sowie Zitronensaft verfeinern. Eiweiß aufschlagen und unter die Gratin-Masse heben. Melonenstücke in eine Auflaufform legen. Die Gratin-Masse darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 25 Min backen. Vor dem Servieren mit etwas Puderzucker verzieren.

Viele weitere  
Rezepte in  
unserer  
Rezeptdaten-  
bank

## Rezept der Woche: Fenchel-Strudel mit Schafskäsecreme



**Zutaten für 2-3 Personen:**

1 Schafskäse 200 g, 100 g Naturjoghurt 3,5 %, 2 kleine Fenchel, 1 Blätterteig, 1 kleine Zucchini, Pfeffer und Salz, 1 frische Zitrone

**Zubereitung:**

Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 Min liegen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Zucchini und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer verfeinern. Die Käsecreme auf dem Blätterteig verstreichen und mit den Zucchinischnitten und dem Fenchel belegen. Das Gemüse leicht salzen und den Blätterteig an den Seiten einschlagen und straff aufrollen. Auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C für 25 Min goldbraun backen. Den fertigen Strudel mit frischem Fenchelgrün garnieren und genießen.



Foto: Kim Liza