

## Knusprige Mangold-Pizza

**Zutaten:** Für den Teig (2 Pizzen): 150 g Buchweizenmehl, 200 g Weizenmehl Typ 550, 250 ml warmes Wasser, 1 Hefewürfel, 1 TL Salz, 1 Pr. Zucker; für den Belag: 3 Feigen (ggf. getrocknete), bunter Mangold (ca. 10 Blätter mit Stiel), 80 g Kräuterbrie, 1 Handvoll Walnuskerne, getrockneter Thymian, Salz  
**Zubereitung:** Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Dazu die Hefe mit dem Zucker im Wasser auflösen, dann die restlichen Zutaten beifügen. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für mindestens 30 Min gehen lassen. Danach erneut gut durchkneten, ausrollen und mit den Zutaten belegen. Den Mangold vorher gründlich waschen. Die Blätter von den Stängeln trennen, diese in breite Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser für 10 Min garen. Anschließend abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und gut auswringen, damit die Pizza nicht aufweicht. Die Mangoldblätter zerreißen und zusammen mit den Stängeln auf der Pizza verteilen. Den Kräuterbrie grob zerteilen, die Walnüsse hacken und die Feigen in Streifen schneiden. Zusammen alles auf der Pizza verteilen. Die fertig belegte Pizza im vorgeheizten Ofen bei 195 °C Umluft goldbraun backen.



Tellern anrichten und mit der Schmand-Sauce servieren. Dazu passt Reis oder frisches Baguette.

## Bunter Wurstsalat (alt. mit Gouda) mit Radieschen und Sellerie

**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Staudensellerie, 1 Bd. Radieschen, 400 g Delikates Fleischwurst (oder Gouda), 2 Äpfel, 300 g Gewürzgurken, 1 Bd. glatte Petersilie, 2 EL mittelscharfer Senf, 5 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl, 6-8 EL milder Balsamicoessig oder Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker  
**Zubereitung:** Staudensellerie und Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Das Grün vom Staudensellerie zum Garnieren aufbewahren. Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Fleischwurst ebenfalls würfeln und die Cornichons in Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter vom Stängel entfernen, grob zerpuffen und mit Senf, Balsamico (Apfelessig), Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Alle anderen Zutaten unterheben und ca. 10 Min ziehen lassen. Mit dem feingehackten Grün vom Sellerie bestreuen.

## Grüner Spargel mit Zucchini



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g grüner Spargel, 500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 6 Salbeiblätter, 200 g Schmand, 100 g Joghurt, 1,5 % Fett, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, 50 ml Milch, 5 EL Olivenöl, 2 Rosmarinzwige, 1/2 Bd. Thymian, Salz  
**Zubereitung:** Das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Die Stangen schräg halbieren und in kochendem Salzwasser in 4-5 Min bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Zucchini putzen, längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch pellen und würfeln. Den Salbei fein schneiden, mit Schmand, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Milch glattrühren. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosmarin und Thymian hinzufügen. Die Zucchini-scheiben portionsweise zugeben und von jeder Seite 1 Min braun anbraten. Spargel und Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf

## Erdbeer-Kompott mit Rhabarber und Holunder



**Zutaten:** 500 g Rhabarber, 250 g Erdbeeren, 2 Holunderblütendolden, 1 Tasse Wasser, 4 EL Chiasamen, 1 TL Tapioka Stärke, 2-3 Agavendicksaft  
**Zubereitung:** Den Rhabarber waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, das Grün entfernen und würfeln. Die Holunderblüten abschütteln und von den Stielen zupfen. Den Rhabarber mit dem Wasser in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze 10 Min köcheln lassen. 2 EL der Rhabarbermasse abnehmen und mit der Stärke verrühren. Diese Mischung zurück in den Topf geben, die Erdbeeren hinzugeben und weitere 3 Min köcheln lassen. Agavendicksaft hinzugeben und abschmecken. Den Topf vom Herd ziehen, um die Holunderblüten dazuzugeben. Die Chiasamen in einen Mörser geben und gut zermahlen. Dann zum Kompott geben und gut abkühlen lassen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche: Mangold-Cannelloni mit knuspriger Käsekruste



**Zutaten für zwei Personen:** 1 Pckg. frische Lasagneblätter, 200 g Ricotta, 3-4 EL Milch, 200 g bunter Mangold, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskatnuss, Salz, 200 ml Tomaten Passata, 1 Prise Zucker, Salz, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikagewürz, 1 Schafskäse, 60 g Parmesan, 3 Tomaten

**Zubereitung:** Den Mangold und die Tomaten waschen. Die Tomaten würfeln. Die Stiele des Mangolds in kleine Stücke schneiden, die Blätter in dünne Streifen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Mangoldstiele darin dünsten, dann die Blätter hinzugeben, bis sie zusammengefallen sind. Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Ricotta mit Milch, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und den Mangold aus der Pfanne unterrühren. Die Passata mit Zucker, Salz, Paprika, Pfeffer und Öl abschmecken. Die frischen Lasagneblätter aus der Packung nehmen und in der Mitte der Länge nach durchschneiden. Auf je einem Lasagnestreifen einen Teelöffel Mangold verteilen und den Streifen aufrollen. So mit allen weiteren Lasagnestreifen verfahren. In einer großen Auflaufform Passata verteilen und die Cannelloni darin platzieren. Tomaten und Schafskäse darüber verteilen und zuletzt mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Min backen.

