

## Rezeptideen: Mangold, Fenchel, Kohlrabi, Melone

### Cremige Fenchelsuppe



**Zutaten für 2-3:** 2 Fenchelknollen, 2 große Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 300 ml Gemüsebrühe, 100 ml Soja Cuisine, Salz, Pfeffer, Muskat

**Zubereitung:** Fenchel putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, würfeln und zusammen mit dem Fenchel in einen Topf geben. Mit Gemüsebrühe knapp bedecken und ca. 15 Min garen. Anschließend alles fein pürieren, Soja Cuisine einrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren. Dazu passt frisches Brot, beispielsweise Ciabatta oder Baguette.

### Spaghetti

#### mit Kohlrabi-Mangold-Curry-Soße



**Zutaten für 2 Personen:** 250 g Mangold, 1 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Wasser, 200 g Cherrytomaten, 1 EL Rapsöl, 3 EL Frischkäse, ½ TL Kurkuma, ½ TL Currypulver, 1 Msp. Chilipulver, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 250 g Spaghetti

**Zubereitung:** Mangold waschen und die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2 Min glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und 1 Min mitbraten. Kohlrabi zugeben, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 3 Min garen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Tomaten, Frischkäse, Kurkuma, Currypulver, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Paprikapulver einrühren. Mangold darauf geben, abdecken und zusammenfallen lassen. Die fertigen Spaghetti mit der Kohlrabi-Mangold-Curry-Soße servieren.

### Mangold-Omelette mit Tomaten



**Zutaten für 4 Personen:** 3 Eier, 200 g Mehl, 500 ml Milch, abgeriebene Schale von 1 Orange, Zucker, Salz, Pfeffer, 40 g Sonnenblumenkerne, 250 ml Orangensaft, 350 g Mangold, 2 EL Olivenöl, 200 g kleine Tomaten, 200 g Fetakäse

**Zubereitung:** Für den Omeletteteig Eier, Mehl, Milch, etwas Salz und die Orangenschale glatt verrühren und den Teig quellen lassen. Für die Füllung die Mangoldstiele schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Ein Drittel der Blätter fein, den Rest grob schneiden. Etwas Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Tomaten halbieren und zusammen mit den Mangoldstielen in Olivenöl anbraten. Den grob geschnittenen Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Den reduzierten Orangensaft angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten und den Fetakäse zerbröseln. In einer beschichteten Pfanne 8 dünne Omeletts backen und jeweils etwas fein geschnittenen Mangold auf den noch flüssigen Teig geben. Die Omeletts warmhalten. Mit dem Tomaten-Mangold-Gemüse belegen und mit Fetakäse sowie Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

### Melonensalat

#### mit Buschbohnen und Büffelmozzarella



**Zutaten für 4 Personen:** ½ Wassermelone, 100 g Buschbohnen, 1 Büffelmozzarella, 1 Zucchini, 80 g Rucola, schwarze Oliven nach Belieben, 3 EL Balsamico, Salz

**Zubereitung:** Wassermelone schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Buschbohnen waschen, Enden entfernen, in Salzwasser blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Rucola waschen und mundgerecht zerpfücken. Oliven abtropfen lassen, Büffelmozzarella grob zerteilen und die Zucchini in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Etwas Olivenöl aus dem Olivenglas sowie den Balsamico darüber geben und mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit frischem Basilikum verfeinern. Dazu passt Pasta, wenn der Salat etwas sättigender serviert werden soll.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza

### Rezept der Woche:

#### Italienische Pinsa mit Mangold & Gorgonzola



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Pck. Pinsa (2 Teigböden), 300 g Mangold, 3 EL Tomatensauce Toshana, 2 Knoblauchzehen, 150 g Shiitake-Pilze, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 2 Zweige Rosmarin, 100–150 g Gorgonzola

**Zubereitung:** Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Mangold gründlich waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele für ein anderes Gericht beiseitelegen. Die Mangoldblätter in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Wasser in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel kurz dünsten, bis sie zusammengefallen sind. Die Pinsa-Teigböden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Mangold gleichmäßig darauf verteilen. Die Shiitake-Pilze putzen, in Streifen schneiden und ebenfalls auf den Pinsaböden verteilen.

Tomatensauce Toshana und Gorgonzola in kleinen Klecksen auf dem Belag verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und die Rosmarinnadeln darüberstreuen.

Die Pinsa 10–14 Min backen, bis der Teig knusprig und der Käse leicht geschmolzen ist. Anschließend sofort servieren und genießen.