

# Rezeptideen: Möhren, Mangold, Porree, Pak Choy, Salat

## Wok-Pfanne

### mit Pak Choy und Mangold



**Zutaten für 4 Personen:** 300 g Pak Choy, 250 g Mangold, 400 g Tomaten, 200 g Shiitakepilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL schwarzer Sesam, 4 EL Sojasauce, 1/2 Chilischote, 1/2 Bd. Koriander

**Zubereitung:** Das gesamte Gemüse schälen bzw. waschen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote von den Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Die fein gehackte Zwiebel, den Knoblauch und die Chili in einem Wok (oder einer Pfanne) und einem EL Wasser glasig dünsten. Dann die gewürfelten Tomaten hinzugeben und 5 Min köcheln lassen. In den letzten 5 Min den Pak Choy, den Mangold und die Shiitakepilze hinzugeben und alles mit Sojasauce ablöschen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Wahl abschmecken. Das fertige Gericht mit gehacktem Koriander und schwarzem Sesam bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bergkäse fein reiben und mit Sahne, Milch und den Eiern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (28 cm Ø) und in eine Tarte-Form legen. Teig an den Rand drücken und den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Etwas Mehl auf den Boden streuen und die Löcher damit verschließen. Backpapier auf den Teig legen, die Form mit Hülsenfrüchten zum Blindbacken füllen. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene bei 220 °C (Gas 3-4, Umluft 200 °C) 15 Min vorbacken, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, weitere 5 Min auf der 2. Schiene von unten backen. Die Temperatur auf 180 °C (Gas 2-3, Umluft 160 °C) reduzieren. Mangold in die Form füllen, Guss darüber geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Tarte auf der 2. Schiene von unten 30-35 Min backen.

## Überbackener Porree

### mit Eiern



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Porree, 5 Eier, 1/4 l Gemüsebrühe, 3 EL Tomatenmark, 4 EL Sahne, 1 TL Senf, mittelscharf, Salz und Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß, 100 g Käse, gerieben (z.B. Gouda), 50 g Butter

**Zubereitung:** Den Porree putzen und ggf. die äußeren Blätter entfernen, waschen und in streichholzlange Stücke schneiden. 20 Min in der Gemüsebrühe dünsten. Porree abtropfen lassen (Brühe auffangen) und in eine gefettete Auflaufform legen. Die 4 hartgekochten, geschälten und geviertelten Eier dazwischen legen. Die kalte Gemüsebrühe mit einem Ei, Tomatenmark, Sahne und Senf verrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und über Porree und Eier gießen. Alles mit Reibekäse im vorgeheizten Ofen bei 180 °C überbacken, bis der Käse schmilzt. Passt am besten zu frischem Baguette oder Salzkartoffeln.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Mangoldtarte



**Zutaten für eine Tarteform Ø 26 cm:** für den Teig: 250 g Weizenmehl, 125 g Butter, 1 Ei, Salz für die Füllung: 500 g bunter Mangold, 4 Schalotten, 2 EL Olivenöl, 200 ml Sahne, 100 g Bergkäse, 125 ml Milch, 2 Eier, Muskatnuss, 20 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer, Hülsenfrüchte zum Blindbacken des Teiges.

**Zubereitung:** Für den Teig: Das Mehl, die Butter, 1 Prise Salz und Ei mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, danach in Klarsichtfolie wickeln und 30 Min kalt stellen. Für die Füllung: Die Schalotten in dünne Scheiben hobeln. Mangold putzen und waschen. Blätter von den dicken Stielen trennen, 3 Blätter beiseitelegen. Mangoldstiele und -blätter getrennt in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben und ca. 5 Min garen. Mangoldblätter zugeben, durchschwenken und mit

## Rezept der Woche:

### Gemüse-Auflauf

#### mit Brötchen-Haube



**Zutaten für 4 Personen:** für den Teig: 100 g Buchweizenmehl, 200 g Weizenmehl (oder glutenfrei: 200 g Reismehl, 50 g Kartoffelmehl), 150 ml Mandeldrink, 1 Prise Zucker, 1 TL Backpulver, 1/2 Würfel frische Hefe, 1 TL Salz, 2 EL Olivenöl; Gemüse: 1/2 Kürbis, 3 Möhren, 160 g bunter Mangold, 300 ml Kokosmilch, 100 g Belugalinsen, Salz, 1 TL Kurkuma, 1 TL Paprika-Gewürz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Msp. Zimt

**Zubereitung:** Für den Teig die Milch erwärmen und die Hefe mit dem Zucker und Salz darin auflösen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, in der Mitte eine Mulde bilden und die Hefemischung hineingeben. Mit etwas Mehl vom Rand bedecken und 10 Minuten stehen lassen. Dann mit dem ganzen Mehl und Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Zur Not etwas mehr Mehl hinzugeben und während der Zubereitung der übrigen Zutaten an einen warmen Ort stellen. Das Gemüse waschen, den Kürbis halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Möhren in dünnere Stücke schneiden und die Enden wegschneiden. Den Mangold in Stücke und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse würzen, eine Auflaufform einölen und das Gemüse hineingeben. Den Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze aufheizen. Den Teig erneut durchkneten und zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln sollten den gesamten Auflauf bedecken können. Brötchen mit etwas Butter oder Milch bestreichen und für 40 Minuten im Ofen bei 160 °C backen. Zum Ende hin mit Backpapier abdecken, falls der Auflauf zu dunkel wird.



Foto: Kim Liza