

# Rezeptideen: Rote Bete, Mangold, Chinakohl, Aubergine

## Feldsalat mit Roter Bete

**Zutaten für 4 Personen:** 125 g Feldsalat, 200 g gekochte Rote Bete, 40 g Walnüsse, 4 EL Öl (Walnussöl), 2 EL Balsamico, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Feldsalat waschen, verlesen und trockenschleudern. Rote Bete in Würfel schneiden. Nüsse grob hacken. Alles miteinander vermischen. Für die Vinaigrette Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat vorsichtig unterheben.

## Auberginen-Lasagne

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Auberginen, 3 TL Mehl, 2 TL Butter, 500 ml Milch, 1 TL Limettensaft, 1 Paket Hüttenkäse, 200 g Tomatenpassata, 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 TL Kräuter der Provence, 3 TL Tomatenmark, 500 ml Gemüsefond, 2 EL Sonnenblumenöl, Lasagneblätter nach Bedarf, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Käse

**Zubereitung:** Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech (ggf. auf zwei) auslegen, mit Öl einpinseln und im heißen Ofen weich braten, bis sie Farbe annehmen. Auf Papier abtropfen lassen. Für die Bechamelsauce eine Mehlschwitze machen, mit Milch aufgießen und unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn die Sauce andickt, den Topf von der Herdplatte ziehen, Limettensaft und Hüttenkäse einrühren und zur Seite stellen. Hackfleisch in einem Topf auf milder Hitze anbraten (soll nicht braun, aber gar werden), dabei fein zerkrümeln. Mit dem Mehl und den Kräutern der Provence überstäuben, das Tomatenmark hinzugeben und gut durchrühren. Die Brühe angießen und zu einer sämigen Sauce kochen. Abschmecken und beiseitestellen. In der Reihenfolge Lasagneblätter, Bechamelsauce, Auberginenscheiben und die vorbereitete Sauce aufeinanderschichten. So oft wiederholen wie die Form erlaubt. Mit Bechamel abschließen. Nach Wunsch mit geriebenem Käse dünn überstreuen. Im Ofen bei 180 °C 45 Min backen, bis die Oberfläche anbräunt und alles durchgegart ist. Vor dem Verzehr 15 Min stehen lassen, da die Flüssigkeit beim Auskühlen noch einzieht.

## Chinakohl-Tomaten-Pizza

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Paket frischer Pizzateig, 100 g geräucherter Tofu (ersatzweise Speckwürfel), 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, 1/2 Chinakohl, 300 g Steinchampignons, Meersalz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL ital. Kräuter (Basilikum, Oregano usw.), 2 Tomaten, 100 g Gouda, 2 EL Grieß

**Zubereitung:** Den Tofu (Speckwürfel) fein raspeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tofu (Speckwürfel) und Zwiebelringe mit den geputzten und in Viertel geschnittenen Pilzen im Rapsöl knusprig braten.

Den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden und zum Tofu (Speck) geben. 2–3 Min mitdünsten lassen, dann salzen und pfeffern. Den Pizzateig ausrollen und auf ein mit Grieß bestreutes Blech legen. Olivenöl, zerdrückte Knoblauchzehe und Kräutermischung verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Die Kohlmasse darauf geben und den geriebenen Gouda darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) auf der untersten Schiene 25 Min backen.

Mit freundlicher Genehmigung unseres Lieferanten: Weiling / bioladen

## Mangoldröllchen mit Parmesan

**Zutaten für 3 Personen:** 500 g Kartoffeln (festkochend), 500 g Mangold, 100 g Grünkernschrot, 2 Zwiebeln, 20 g Butter, 150 g Schafshäse, 1/2 Bund Thymian (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen, 1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 4 EL Olivenöl, 1 Dose bioladen\* Cubetti, 4 TL gekörnte Gemüsebrühe, 5 EL frisch geriebener Parmesan, 5–6 EL Sahne

**Zubereitung:** Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauberbürsten und in wenig Wasser 20–25 Min kochen. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele keilförmig herausschneiden und beiseitelegen. Jeweils 2 Mangoldblätter in kochendem Wasser etwa 1 Min blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Grünkern in 250 ml Blanchierwasser etwa 2 Min unter Umrühren kochen und etwa 10 Min auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwiebeln schälen. Einen Teil für die Füllung fein würfeln (etwa 2 EL), den Rest grob würfeln. Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer in einer Schüssel grob zerdrücken. Die Butter dazugeben, den Schafshäse darüber bröckeln, Grünkern und Thymian hinzufügen und den Knoblauch dazupressen. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf jedes Mangoldblatt etwas von der Kartoffelmasse geben. Das Blatt an den Seiten einschlagen und aufrollen. Die Mangoldstiele in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und die groben Zwiebelwürfel dazugeben und alles etwa 3 Min dünsten. Cubetti und gekörnte Gemüsebrühe unterrühren. Die Mangoldröllchen nebeneinander auf die Tomatenmasse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–25 Min garen. Inzwischen den Parmesan mit so viel Sahne verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Auf jedes Röllchen etwas Käsecreme geben und die Röllchen sofort servieren.

J. Früchtel, Kartoffeln höstlich und gesund, GU mit freundlicher Genehmigung unseres Lieferanten: Weiling / bioladen

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Mangold-Cannelloni mit Schafshäse

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Packung 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 Schafshäse, 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 und 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 Schafshäse darüber verteilen und zuletzt mit geriebenem Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 30 Min backen.