

Gemüse der Woche: Mangold / Rübchen / Kartoffeln / Spargel

Mangold-Quiche

300g Dinkelvollkornmehl

1 TL Salz

200g kalte Butter

1 kg Mangold

1 große Zwiebel

Bratöl

150ml Milch

150ml Sahne

3 Eier

Salz & Pfeffer

1 Msp. Muskatnuss, gerieben

Für den Teig Mehl, Salz und kalte Butter in Würfeln mit 4-6 EL kaltem Wasser zu einem Teig verkneten. Es dürfen kleine Butterstückchen im Teig zu sehen sein. Ausrollen und in der Springform kühlstellen. Mangold-Blätter von den Stielen trennen, alles in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe oder Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Öl anbraten. Zuerst die Stiele, dann das Grün nur noch kurz mitbraten, bis es zusammenfällt. Eier, Milch und Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen. Den Mangold auf dem Teig in der Springform verteilen, die Eimasse darübergießen und ca. 45min bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

Mangoldröllchen mit Sellerie-Tofufüllung auf Tomatensauce

8 große Mangoldblätter

Bratöl

1 Zwiebel

200 g Sellerie

1 Pack Räuchertofu;

20 g Sonnenblumenkerne

etwas getr. Basilikum

1 Prise Cayennepfeffer

Salz & Pfeffer

50g Couscous

Tomatensauce:

200 g Zwiebel; 500 g Tomaten; etwas Tomatenmark; 40 g Olivenöl; schwarzer Pfeffer; Salz;

20 g Butter; 1/2 TL Zucker; getrocknete Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian

Aus den Zutaten für die Sauce eine Tomatensauce kochen, länger köcheln lassen. Die Mangoldblätter vom dicken Teil des Stiels lösen, blanchieren und abschrecken. Die Sellerie in feine Würfel schneiden und mit der Zwiebel anschmoren. Den Tofu ebenfalls hacken und dazugeben. Die Sonnenblumenkerne extra rösten und dazugeben, mit gehacktem Basilikum, Cayenne und Salz würzen.

Den Couscous mit kochendem Wasser, etwas Salz und Öl einige Minuten quellen lassen, dann unter die Tofumasse rühren. Die Füllung kräftig abschmecken und gleichmäßig auf den Blättern verteilen – nicht zuviel nehmen. Dann die langen Seiten einschlagen und die Röllchen aufrollen. Mit der Öffnung nach unten in die Pfanne mit der Tomatensauce legen und weitere 10-15 min. mitköcheln.

Bandnudeln mit Mangold

750 g Mangold

1 Bio-Zitrone

3-4 Knoblauchzehen

75 g Walnusskerne

½ TL getrockneter Basilikum

1 EL Butter + 1 EL Zucker

400 g Bandnudeln

Salz & Pfeffer

4 EL Olivenöl

frisch geriebene Muskatnuss

100 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, 4-5 EL Saft auspressen. Knoblauch schälen, fein hacken. Walnüsse hacken. Basilikum waschen und trocknen, die Blättchen klein zupfen. In einer Pfanne Butter und Zucker erhitzen, Walnüsse hinzufügen und darin 20 Sek. karamellisieren. Auf einen Teller geben. Nudeln in Salzwasser in 8-10 Min. bissfest kochen. Öl erhitzen, Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mangold zugeben, unter Rühren 5 Min. dünsten. Zitronenschale und -saft zugeben. Nudeln abgießen, heiß abspülen und abtropfen lassen. Nudeln, Basilikum und Karamellnüsse unter das Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anrichten und den Käse darüberkrümeln.

Mairübchen in Béchamelsauce

600g Mairübchen

30g Butter

3 EL Mehl

100ml Milch

50g Sauerrahm

½ Bd. Dill

Kartoffeln fk für Salzkartoffeln

Eier für Spiegelei

Die Rübchen waschen, je nach Größe schälen und in Stifte schneiden und in 250 ml Wasser al dente garen (ca.5-8 Min.). 200ml vom Kochwasser auffangen. Butter schmelzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze rühren, mit Rübchenwasser, 100 ml Milch und 50 g Rahm (Sauerrahm/Creme fraiche) glatt rühren. Jetzt die gegarten Rübchen dazu, weitere 10 Minuten ziehen lassen und mit Muskat, Pfeffer & Salz würzen, Spritzer Zitrone rein schmeckt auch. Den Dill fein hacken und zum Schluss unter die Sauce rühren. Dazu passen Salzkartoffeln und Spiegelei!

Frühlingsalat mit gebratenem grünen Spargel

2 Blattsalate, gewaschen und mundgerecht gerüstet

1 Bd. Radieschen, in feine Scheiben geschnitten

½ Schlangengurke, längs geviertelt und gewürfelt

1 große fein geraspelte Möhre

300g grüner Spargel, in 3cm lange Stücke geteilt

1 EL Butter

1 TL Zitronensaft

1 Pck. Bratkäse César

Dressing: 1/2 Bund Dill, fein gehackt

2 EL Naturjoghurt

1 TL mittelscharfen Senf

1 TL Honig

Rapsöl

Apfelbalsamessig

Salz & Pfeffer

Alle Zutaten fürs Dressing zusammenrühren. Mit den Salatzutaten vermischen

Den Spargel in einer Pfanne in Butter ca. 5-7 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und salzen & pfeffern. In der Zwischenzeit den Bratkäse in 2x2cm große Würfel schneiden und in der Pfanne ebenfalls kross anbraten. Alles zusammen anrichten.