

### Möhren-Staudensellerie-Suppe

Den Staudensellerie waschen und die Stiele in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Die Möhren putzen und ebenfalls in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Die Zwiebel putzen und in kleine Würfel schneiden.

Den Staudensellerie und die Zwiebel in etwas Öl anschmoren. Die Möhren hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Nach 10 Minuten die Suppennudeln dazugeben und gar kochen lassen.

Dann die Schlagsahne und die Pizzatomaten zugeben und nochmals aufkochen. Mit Räuchersalz, Knoblauch, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

(Rezept für 3 Personen)

1 Staudensellerie  
 500g Möhren  
 100 ml Schlagsahne  
 1 kl. Dose Tomaten  
 1 Liter Gemüsebrühe  
 etwas Suppennudeln  
 1 Zwiebel  
 Knoblauch, Pfeffer  
 Räuchersalz  
 Schnittlauch  
 etwas Öl

### Rote-Bete-Salat mit Staudensellerie

Die Rote Bete gar kochen und schälen.

Sellerie putzen, abspülen, entfädeln, in sehr feine Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Apfel abspülen, trocken reiben, das Kerngehäuse entfernen. Apfel würfeln. Rote Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Dill abspülen, trocknen, Ästchen abzupfen und fein hacken.

Joghurt und Schmand verrühren. Sellerie, Rote Bete, Zwiebel, Apfel und Dill untermischen, mit Essig, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer abschmecken. Abgedeckt kalt stellen (gern über Nacht), vorm Servieren mit Dill garnieren.

(Rezept für 6 Personen)

2 Stangen Staudensellerie  
 1 rote Zwiebel  
 1 kleiner Apfel  
 500 Gramm Rote Bete  
 1 Bund Dill  
 100 Gramm Sahnejoghurt  
 100 Gramm Schmand  
 2 EL Apfelessig  
 1 Prise Cayennepfeffer  
 Salz, Pfeffer  
 Dill (für die Deko)

### Mangold-Tomaten-Senf-Sahne-Tagliatelle

Den Mangold waschen und gründlich putzen.

Anschließend die Blätter von den Stielen trennen (an der Rippe entlang schneiden). Einige Stiele aufheben, am besten von den jungen Blättern. Die Blätter in breite Streifen schneiden, Stiele fein würfeln. Tomaten waschen Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Eine große Pfanne erhitzen, die Hälfte der Butter hinein geben. Die gewürfelten Stiele dazugeben und glasig dünsten. Anschließend den Mangold dazu, restliche Butter oben drauf legen und mit einem Deckel zugedeckt etwa 8 - 10 min garen lassen.

Die Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen.

Die Sahne mit Senf verrühren und gut aufschlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Mangold zusammengefallen ist, die Senfsahne hinzugeben und etwas 3 - 5 min leicht köcheln lassen. Anschließend die Tomatenwürfel hinzugeben und nochmals zugedeckt etwa 5 min garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Nudeln gut abtropfen lassen und in die Pfanne zur Sauce geben. Vorsichtig vermischen, sofort mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

(Rezept für 4 Personen)

700g Mangold  
 40 g Butter  
 300 ml Sahne  
 Senf, mittelscharfer  
 (Menge nach Geschmack)  
 500 g Tagliatelle  
 2 große Tomaten  
 Muskat  
 Salz und Pfeffer

### Französische Hack-Mangoldbällchen

Den Mangold waschen und putzen. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen. Mangold einlegen und ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, bis die Blätter weich sind. In einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Mangold gut ausdrücken und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden. Alle diese Zutaten mit dem Hackfleisch, den Eiern und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit den Händen durchkneten, bis die Mischung zusammenhält.

Aus dem Fleischteig ca. 16 Bällchen formen und nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Salbei waschen und trocken tupfen. Jedes Fleischbällchen mit 1 Salbeiblatt belegen. Öl darüber träufeln, Wein seitlich angießen. Bällchen auf der mittleren Schiene des Ofens 35-40 Min. braten, bis sie braun sind.

(Rezept für 4 Personen)

500 g Mangold  
 Salz  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Bund Kräuter, gemischte, z.B. Kerbel, Petersilie, Minze  
 500 g Hackfleisch, gemischt  
 2 Eier  
 4 EL Semmelbrösel  
 Pfeffer  
 Muskat  
 16 Blätter Salbei  
 2 EL Olivenöl  
 ½ Liter Weißwein, trocken

### Mangold – Brotaufstrich

Die Kürbiskerne ohne Fett rösten.

Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Nur die Blätter klein zupfen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Blätter im Sieb abtropfen lassen.

Die Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken. Die Knoblauchzehe ebenfalls hacken.

Mangold, Knoblauch, Parmesan, Rosmarin, Zitronenschale, geröstete Kürbiskerne und Olivenöl mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer sämigen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Brotaufstrich

300 g Mangold  
 1 Knoblauchzehe  
 80 g Parmesan, gerieben  
 3 Zweig/e Rosmarin  
 1 Zitrone, unbehandelt, den Abrieb und Saft davon  
 3 EL Kürbiskerne,  
 80 ml Olivenöl  
 Salz und Pfeffer

### Gefüllte frische Aprikosen

Die Aprikosen halbieren und die Steine entfernen. Den Frischkäse mit den Walnüssen glatt rühren und mit Thymianblättchen und evtl. anderen Gewürzen abschmecken. Bei Bedarf einen Schuss Wasser oder Milch dazugeben.

Die Frischkäsemasse mit einem Teelöffel oder Spritzbeutel auf die halbierten Aprikosen geben. Mit den Lavendelblüten garnieren und servieren.

Dessert

10 Aprikosen  
 200g Frischkäse  
 1 Handvoll Walnüsse, gehackte und geröstete  
 Zitronenthymian  
 Lavendelblüten

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste