

Mangold-Joghurtsuppe

Die Mangoldblätter unter fließendem Wasser waschen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, die Zwiebel abziehen und beides fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und kurz anrösten. Dann den Mangold untermischen, 1 Liter Wasser angießen und mit Koriander, Kurkuma, Pfeffer und 1 Prise Salz würzen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch abziehen, mit wenig Salz bestreuen und mit einer dicken Messerklinge zerquetschen. Den Knoblauch mit dem Joghurt verrühren.

Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln streifen.

Die Joghurtsoße unter die Suppe rühren und erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Mit dem frischen Koriander bestreuen und sofort servieren.

(Rezept für 4 Personen)

500 g	Mangold
1 Bd	Frühlingszwiebeln
1	kleine Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
100 g	Reis
1 EL	Korianderpulver
1 TL	Kurkuma
	Salz und Pfeffer
1	Knoblauchzehe
500 g	Joghurt, türkischer
0.5 Bd	Koriander

Spitzkohl-Apfel-Walnuss-Salat

Den Spitzkohl vierteln, die Viertel noch einmal längs durchschneiden und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Äpfel je nach Größe vierteln oder achteln und in dünne Scheiben schneiden.

Die Walnüsse grob hacken.

Die Walnüsse leicht anrösten und karamellisieren lassen.

Die Zutaten für das Dressing gut verquirlen und alles miteinander vermengen.

(Rezept für 6 Personen)

1	Spitzkohl
2	Apfel
	Walnüsse
Für das Dressing:	
2 EL	Rapsöl
1 EL	Balsamicoweiß
1 EL	Limettensaft
1 EL	Honig
1 TL	Dijonsenf
2 EL	Magerjoghurt
	Salz und Pfeffer

Gebratener Spitzkohl mit Sojaschnetzel und Bratkartoffeln

Kartoffeln mit einer Gemüsebürste abscrubben und mit Schale in kleinere Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln hinzugeben, Deckel drauf, scharf anbraten, nach einer Weile die Hitze etwas reduzieren, die Pfanne ab und zu rütteln bzw. die Kartoffeln wenden. Die Pfanne bleibt geschlossen, damit die Kartoffeln garen können.

Währenddessen die Soja-Schnetzel nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.

Spitzkohlhälfte erst in Viertel und dann in feine Streifen schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Beides zur Seite stellen.

Die gequollenen Soja-Schnetzel in ein Sieb geben, mit einem Pfannenwender etwas ausdrücken und die Flüssigkeit dabei auffangen.

Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Soja-Schnetzel dazugeben und scharf anbraten. Mit Pfeffer, Curry, edelsüßem und scharfem Paprika und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Zwiebelwürfel dazu geben und mitbraten. Wenn die Masse braun gebraten ist, aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen, Spitzkohl in den Wok geben und bei hoher Temperatur anbraten, dabei stetig umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Wenn der Kohl gar ist, Soja-Schnetzel und gebratene Kartoffeln hinzugeben, durchrühren, abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

700g	Spitzkohl
100 g	Sojaschnetzel
500 g	kleine Kartoffeln
1	Zwiebel
	Gemüsebrühe
	Öl
	Salz und Pfeffer
	Kümmel
	Currypulver
	Paprikapulver,
	edelsüßes
	Paprikapulver, ro-
	senscharfes
	Cayennepfeffer

Mangold-Gemüse

Zunächst den Mangold grob putzen und die Stiele soweit herausschneiden, dass der Rest vom Stiel nicht dicker ist als die Blattadern.

Die Stiele längs halbieren und dann in kleine Stücke (knapp 1 cm) schneiden. Alles in ein Sieb geben und gründlich abwaschen.

Nun die Zwiebeln fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Stücke der Mangold-Stiele kräftig anbraten. Die Zwiebeln dürfen dabei ganz leicht braun werden.

Parallel dazu die Mangold-Blätter halbieren, aufeinander legen und einrollen. Nun mit einem Messer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die in Streifen geschnittenen Mangold-Blätter gründlich waschen.

Sobald die Zwiebeln leicht Farbe haben, die Mangold-Blätter nach und nach zugeben. Nun etwas Weißwein angießen und die Brühe zugeben. Kurz köcheln lassen und die Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und noch kurz köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ein Spritzer Zitrone rundet das Ganze ab.

(Rezept für 4 Personen)

500 g Mangold
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 0.5 TL Gemüsebrühe
 0.5 Becher Sahne
 Salz, Pfeffer
 Muskat
 etw. Zitronensaft
 n. B. Weißwein

Möhren-Nuss-Aufstrich

Möhren unter Wasser abbürsten bzw. schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen, die Möhre kurz andünsten, die Brühe hinzugeben, Deckel drauflegen und auf niedrigster Hitze 5 Min. dünsten.

Die Knoblauchzehe pressen und mit den Gewürzen und Zitronensaft vermischen.

Wenn die Möhrenwürfel weich sind, abgießen (Brühe kann eventuell noch für etwas anderes benutzt werden), in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauch-Gewürzpaste pürieren. Kräuter unterrühren und die Paste in ein Glas abfüllen.

(Brotaufstrich)

1 EL Olivenöl
 200 g Möhren
 50 ml Gemüsebrühe
 1 kl. Knoblauchzehe
 etwas Salz
 etw. Harissa oder Pfeffer oder Chili
 1 Msp. Kreuzkümmel
 etw. Zitronensaft
 4 Walnüsse
 1 TL Kräuter

Zwetschkuchen vom Blech

Die Zwetschgen waschen, trocknen, halbieren und entkernen.

Die weiche Butter schaumig rühren, dann den Zucker, Vanillezucker und danach die Eigelbe einzeln unterrühren. Milch, Rum und die Zitronenschale zugeben. Die Eiweiße mit der Prise Salz steif schlagen. Mehl, Haselnüsse und Backpulver mischen und unterrühren. Zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

Backblech (Fettpfanne) gut fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig löffelweise einfüllen und glatt streichen. Die Zwetschgenhälften mit der Schnittstelle nach oben schräg darauf verteilen.

Aus den übrigen Zutaten mit den Knethaken des Handrührgerätes Streusel zubereiten und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

(Rezept für 4 Personen)

180 g Butter
 150 g Zucker
 1 Tüte Vanillinzucker
 ger. Zitronenschale
 5 Eier
 1 EL Milch
 2 EL Rum
 270 g Mehl
 60 g gem. Haselnüsse,
 2 TL Backpulver
 1 Prise Salz
 Semmelbrösel und
 Fett für das Blech

Für die Streusel:

220 g Mehl
 150 g Zucker
 1 Tüte Vanillinzucker
 1 TL Zimtpulver
 150 g Butter

Guten Appetit

wünscht Ihnen das Team

von der Biokiste