

Mangoldsuppe

~ 400g Mangold, 2 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 l Gemüsebrühe,
1 Becher Crème fraîche, 1 Prise Muskatnuss gerieben, Salz & Pfeffer ~

Kartoffeln schälen und würfeln, Mangold waschen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Mangold und Kartoffeln nun gemeinsam in der Gemüsebrühe für ca. 25 Min. weichkochen. Die Suppe nun fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Crème fraîche garnieren.

Kartoffel-Mangold-rote Bete-Frittata mit Meerrettich-Joghurt

~ 200g Kartoffeln, 100g Mangold, 2 rote Bete, 100g griechischer Joghurt, 3 Eier, 60ml Milch, 3 EL geschnittener Schnittlauch, 2 EL Olivenöl, 1 TL frisch geriebener Meerrettich, 1 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer ~

Kartoffeln mit Schale kochen, abkühlen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Mangold waschen und in kochendem Salzwasser 4-5 Min. abkochen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Rote Bete kochen, schälen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch abwaschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen. Die Kartoffeln und die Rote Bete in einer Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun anbraten, Mangold dazugeben und mit anbraten. Die Eiermischung darüber geben und die Frittata ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Masse einmal wenden, sobald sie fest wirkt. Meerrettich schälen, fein reiben und zum Joghurt dazu geben. Den Joghurt noch mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und genießen!

Frühlings-Quiche mit Mangold und Zucchini

~ Für den Boden: 25g Butter, 1 Ei, 80g Mehl. Für die Füllung: 400g Mangold, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, Kräuter, 1 Becher Sahne, 1 Becher Crème fraîche, 4 Eier, Feta, Salz & Pfeffer ~

Für den Teig die kalte Butter, das Ei und das Mehl zu einem Teig verkneten und 1h kaltstellen.

Mangold, Zucchini und Tomaten waschen, Zwiebel schälen. Mangold, Zucchini und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl garen. Kräuter waschen, trockentupfen und klein schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Feta würfeln. Crème fraîche, Sahne und 4 Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuter hinzugeben. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Den Mürbeteig rund ausrollen, in die Form platzieren. Im Boden mit einer Gabel ein paar Löcher einstechen. Gemüse-Mischung in die Form geben, Feta untermischen, Sahne-Mischung hinzugeben, mit Tomatenscheiben abdecken. Alles leicht andrücken. Ca. 40 Min. backen.



Italienische Spätzle-Pfanne

~ 2 Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Frühlingszwiebel, 300g Cherrytomaten, 800g frische Spätzle, 400g Sahne, 50g Hartkäse geraspelt, Basilikum Pesto, etwas Gemüsebrühe, etwas Öl, Kräuter, Salz & Pfeffer ~

Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne etwas anbraten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Sahne, 100ml Gemüsebrühe, Basilikum Pesto (Menge je nach Geschmack) mischen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Spätzle darin anbraten, dann mit der Sahne-Mischung ablöschen und noch ca. 2 Min. köcheln lassen. Tomaten und Zucchini in die Pfanne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hartkäse darüber streuen. Mit Kräutern und Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Mangoldsalat

~ 400g Mangold, 1 Knoblauchzehe, 6 Cherrytomaten, 50g Kerne, 2 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer ~

Mangold waschen und die Stiele von den Blättern abschneiden. Die Stiele in dünne Stücke schneiden und die Blätter grob hacken. Mangold in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Mangold mit den Händen ausdrücken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln, Cherrytomaten waschen und halbieren. Kerne grob hacken. Für das Dressing Balsamicoessig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mangold mit dem Dressing mischen und Cherrytomaten, Knoblauch und Kerne untermengen.

Crêpes mit Blutorangen

~ 4 Blutorangen, 1 Ei, 100ml Milch, 25g Butter, 50g Mehl, 2 EL Öl, 30g Zucker, 1 EL Butter, 4 EL Orangenlikör, Salz ~

Ei, Milch, Butter, Mehl und 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und zu einem Teig verrühren. 20 Min. quellen lassen. Die Schale von 1 Blutorange gründlich mit heißem Wasser waschen und trocknen. 1 TL Schale fein abreiben, dann die Blutorange auspressen. 2 Blutorangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle vom Teig hineingeben und diesen durch Kippen der Pfanne gleichmäßig darin verteilen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Den restlichen Teig ebenso zu weiteren Crêpes verarbeiten. Die Crêpes jeweils zweimal falten. Zucker und Butter in der Pfanne schmelzen, Orangensaft und Orangenschale zugeben und kurz einkochen lassen. Die gefalteten Crêpes hineingeben und kurz darin erwärmen. Orangenlikör zugeben und nach Belieben flambieren. Mit den Orangenfilets anrichten. Tipp: Auch für Kinder perfekt: Die gefalteten Crêpes dann nur in der Pfanne mit Zucker, Butter und Orangensaft erwärmen. Rausnehmen, bevor der Orangenlikör hinzukommt!