



Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 04.10. - 09.10.2022

Mangold -Linsen-Curry

Zutaten: 400 g Mangold, 250 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Zitronensaft
1 EL Curry (je nach Schärfe), 400 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln würfeln. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.
Die Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam und Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold und Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
Vor dem Servieren das Gericht mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren.

Mangoldgemüse auf römische Art

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets, 500 g Mangold, 4 Tomaten,
2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen, Sardellenfilets abbrausen. Mangold putzen, Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln.
In einer hohen Pfanne (oder Bratpfanne) das Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Sardellen dazugeben und mitschwitzen, bis sich die Filets aufgelöst haben. Mangold und Tomaten dazugeben und das Gemüse etwa 1 Minute schmoren und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten fertiggaren, salzen und pfeffern.

Deftiger Weißkohl auf bayerische Art

Zutaten: ca. 1 kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 50 ml Öl, 2 Äpfel, 1 Prise Zucker, Salz, 1/2 l Fleischbrühe, (alternativ Gemüsebrühe), 2 EL Essig, 1 EL gehackter Kümmel, 500 ml Weißwein, 1 EL Mehl, 125 g durchwachsener Speck

Den Weißkohl putzen, achteln, den Strunk herausschneiden und den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Äpfel schälen, entkernen und raspeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Den Weißkohl, die Äpfel und den Kümmel dazugeben. Den Zucker zufügen, alles salzen. Die Brühe angießen, gut durchrühren und 40 Minuten zugedeckt dünsten. Dabei mehrmals umrühren.

Den Speck in Würfel schneiden, kurz in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Weißkohl mit Essig abschmecken. Das Mehl in kaltem Wasser anrühren und die Krautbrühe damit binden. Weitere 5 Minuten kochen, mit Weißwein verfeinern, den Speck dazugeben und gut durchmischen.

Dazu schmecken Semmelknödel oder Bratkartoffeln.

Tipp: Je nach Geschmack die Menge des Kümmels verringern

Asiatischer Krautsalat

Zutaten: 1 Knoblauchzehe, ca. 150 g Champignons, 1 EL Zitronensaft, 2 EL milde Sojasauce, 500 g Weißkohl, Salz, 200 g Möhren, falls vorhanden eine Handvoll Sprossen, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 2 EL milde Sojasauce, 1 EL geriebener Ingwer, 1 EL Agavendicksaft, 1 Msp Chilipulver, 2 EL Erdnussöl oder Sesamöl, Pfeffer

Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch oder einer Pilzbürste säubern und in 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Knoblauch, Zitronensaft und Sojasauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Kohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel mit dem Salz vermengen und mit den Händen ca. 2 Minuten weich kneten. Möhren schälen und grob raspeln. Sprossen kalt abbrausen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Möhren, Sprossen und Pilzen zum Weißkohl geben und alles gut vermischen.

Für die Vinaigrette Zitronensaft, Sojasauce, Ingwer, Agavendicksaft, Chili und Salz mischen. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen und den Salat mit der Vinaigrette mischen. Vor dem Servieren ca. 20 Minuten durchziehen lassen, dabei einmal durchmischen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Möhrensuppe

Zutaten: 1 Zwiebel, 500 g Möhren, 2 EL Butter, 1 l Brühe, 3 EL Sahne, Salz, Kräutersalz, weißer Pfeffer, 1-2 TL Zitronensaft, 1 Schuss Weißwein nach Belieben

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Möhren dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Brühe angießen und die Suppe etwa 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen; danach sollten die Möhren weich sein.

Die Möhrensuppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne einrühren, die Suppe mit Salz, Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und nach Belieben mit 1 Schuss Weißwein verfeinern.