

# Bunte Rezeptauswahl



KW 42 - 2022

## Gefüllte Mangold-Eierkuchen

### Zutaten:

1 Mangold, 200 g Weizenvollkornmehl, 500 ml Milch, Meersalz, 4 Eier, 3 EL Butter, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Rapsöl, 200 g mittelalter Gouda, 4 EL Semmelbrösel, 1 EL Butterflöckchen

### Zubereitung:

Mangold waschen und abtropfen lassen. Aus Mehl, Milch, Salz und Eiern einen glatten Teig rühren. 15 Minuten ruhen lassen und noch mal durchrühren. Den Mangold in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, fein gehackten Knoblauch darin andünsten und den Mangold zugeben. Weitere 10 Minuten dünsten, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Aus dem Teig Pfannkuchen backen. Den Käse grob raspeln und mit dem Mangold mischen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten. Den Mangold auf den Pfannkuchen verteilen, vorsichtig aufrollen und in die Form legen. Mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 180 °C 10-15 Minuten backen.

Quelle: Weiling Naturkost

## Tomate-Auberginen-Gratin, Fenchel-Rührei und Salat

### Zutaten für 2 Portionen:

*Fenchelrührei:*  $\frac{1}{2}$  Knolle Fenchel in feine Scheiben geschnitten, 6 Eier, etwas Kümmel und Öl zum Braten

*Tomate-Auberginen-Gratin:* 1 Aubergine, etwa 1 cm dick in Scheiben geschnitten, 2 große Tomaten in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, Bergkäse zum Überbacken, Olivenöl zum Marinieren, Bratkartoffelgewürz

*Salat:*  $\frac{1}{2}$  Kopf gewaschener & gezupfter Salat, 1 Becher Ziegenkäsejoghurt, 2 EL Olivenöl, 1 EL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Zuerst die Auberginescheiben mit reichlich (!) Olivenöl und Bratkartoffelgewürz marinieren und ein durchziehen lassen.

Dann die Scheiben auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und abwechselnd mit der Tomate in eine Auflaufform schichten. Mit Käse für etwa 12 Minuten bei 220 Grad überbacken. Für das Rührei zuerst den Fenchel auf halber Hitze anschwitzen, bis er gar, aber nicht völlig zerkocht, ist. Direkt ein bisschen Salz und, wer will, Kümmel dazu geben. Wenn der Fenchel gegart, aber bissfest ist, die Eier dazu geben und unter ständigem Rühren garen. Nicht zu viel Hitze, aber mehr Zeit in das Rührei investieren, damit es schön cremig bleibt. Lieber etwas früher aus der Pfanne nehmen, es zieht immer noch nach. Beim Dressing einfach alle Zutaten zusammen verrühren und nach Geschmack abschmecken.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Ausgebackene Schwarzwurzeln

### Zutaten:

500 g Schwarzwurzeln, 1 Ei, 6 EL Mehl, 1 Glas Weißwein, Petersilie, Zitrone, Salz und Pfeffer, Olivenöl

### Zubereitung:

Wurzeln schälen, in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und bissfest weich dünsten. Das Ei verschlagen und mit dem Mehl, dem Wein, der fein gehackten Petersilie und der geriebenen Zitronenschale zu einem dünnflüssigen Pfannkuchenteig verrühren. Salzen und pfeffern. Wurzeln durch den Teig ziehen und in der Pfanne in heißem Öl ausbacken. Mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren. Passt als Vorspeise oder als Hauptspeise mit Salat.

Quelle: Sepp Keil



### Warenkunde Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln werden von Oktober bis März geerntet. Bedingt durch den hohen Gehalt an Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen, haben Schwarzwurzeln einen hohen Nährwert. Hervorzuheben ist der Gehalt an Inulin, einem Kohlenhydrat, das sich aus Fructose zusammensetzt und für Diabetiker geeignet ist. Schwarzwurzeln haben unter ihrer schwarzen Schale ein markiges, weiches Fleisch mit einem milchigen Saft. Da Schale und Saft dunkle Flecken auf Haut und Händen hinterlassen, ist es ratsam Handschuhe zu benutzen. Außerdem empfiehlt es sich, die sandigen Wurzeln gründlich unter fließendem Wasser zu waschen und dabei gleich zu schälen. Damit sich die Wurzeln nach dem Schälen nicht braun verfärbten, sollten diese sofort in Essigwasser gelegt werden. Die viele Mühe bei der Zubereitung wird mit einem herrlichen Gemüsegenuss belohnt.