

# Rezepte der Woche

KW 21-2024



## Mangold-Pasta mit Zitrone

### Zutaten:

300 g Spaghetti  
500 g Mangold  
1 Becher Sahne  
1 mittelgroße Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
100 g  
Sonnenblumenkerne

### Zubereitung:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Kerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften. Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind. In der Zwischenzeit die Zwiebeln im Olivenöl anbraten, den Knoblauch noch einen Moment mitbraten und den Mangold hinzugeben. So lange köcheln lassen, bis der Mangold leicht zerfällt. Die Sahne hinzugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, bis die Sahne cremig eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer ausgepressten Zitronenhälfte abschmecken. Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Heidelbeer-Muffins

### Zutaten:

200 g Heidelbeeren  
2 EL Mehl  
250 g Mehl  
2 ½ TL Backpulver  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
1 Ei  
120 g Zucker  
125 g weiche Butter  
200 g Buttermilch

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs einfetten oder Papierförmchen einsetzen. Heidelbeeren waschen und verlesen. 2 EL Mehl in ein Sieb geben und über die Beeren streuen. Das restliche Mehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver und Zitronenschale vermischen. Das Ei in einer anderen Schüssel leicht verquirlen. Dem Zucker, die Butter und die Buttermilch hinzufügen und gut verrühren. Die Mehlmischung zum Eigemisch geben und kurz unterrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zuletzt die Beeren vorsichtig unterheben. Den Teig in die Blechvertiefungen füllen und 20-25 Minuten backen. Die Muffins im Backblech 5 Minuten ruhen lassen. Dann aus den Förmchen nehmen und warm servieren.

Copyright: Isarland Ökokiste



## Spargel mit Haselnuss-Sauce

### Zutaten:

1,5 kg Spargel  
Salz, Butter, Zucker  
100 g Haselnüsse  
1 Zwiebel  
1 Eigelb, 1 EL Butter  
150 ml Weißwein  
1 Becher Sahne  
60 g Creme fraiche  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung:

Den Spargel schälen und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter ca. 30 Minuten garen. Inzwischen die Soße zubereiten. Die Zwiebel und die Haselnüsse fein hacken, in 1 EL Butter andünsten, mit Wein aufgießen und diesen um die Hälfte reduzieren lassen. Die Sahne steif schlagen, das Eigelb und die Creme fraiche unterheben. Die Masse unter die Soße ziehen. Anschließend die Soße nochmals die Soße erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

TIPP: Statt Haselnüsse Mandeln oder Walnüsse verwenden.

Copyright: Isarland Ökokiste