

Mangold aus der Speedykiste

Mangold aus dem Wok



Zutaten:

500 g kleine Pellkartoffeln (vom Vortag)
1 getr. Chilischote
20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce
200 g Möhren
2 rote Zwiebeln
1 Mangoldstaupe
2 EL Rapsöl
1 TL Speisestärke
100 ml Gemüsebrühe
1 EL abger. Zitronenschale
Meersalz
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chilischote fein hacken. Ingwer dünn schälen, mit dem Knoblauch hacken und mit der Chilischote mischen. Die Hälfte davon mit Sojasauce und den Kartoffeln mischen. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mangold putzen und gründlich waschen. Mangoldblätter in 1 cm breite Streifen, Mangoldstiele in 1/2 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Kartoffeln darin unter Rühren anbraten, herausheben. Wok mit Küchenpapier auswischen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Möhren, Zwiebeln, Mangoldstiele und restliche Ingwer Pfefferschoten-Mischung darin unter Rühren 3 Min. braten. Mangoldblätter mit den Kartoffeln unterheben, weitere 2 Min. braten. Stärke mit Brühe und Zitronensaft verrühren. Mit der Zitronenschale in den Wok geben, aufkochen, evtl. salzen.

Originalrezept entnommen aus: "essen & trinken Oktober 2005"

Pastinaken aus der Gemüsekiste

Pastinaken-Rahmsuppe mit Kräuterseitlingen

"dazu schmeckt ein kräftiges Brot"

Zutaten:

1-2 Pastinaken
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Thymian getr.
50 g Butter
ca. 1 l Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
100 Kräuterseitlinge
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel, Kartoffeln und Pastinake schälen und würfeln. Die Zwiebel in etwas Butter andünsten, dann die Kartoffeln und Pastinaken dazugeben, mit Thymian bestreuen und kurz andünsten. Mit einem Liter Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kräuterseitlinge putzen und in der restlichen Butter anbraten. Petersilie hacken. Die Suppe pürieren und die Sahne hinzugeben. Mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen. Eventuell mit etwas Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kräuterseitlinge und Petersilie hinzugeben.

Originalrezept entnommen aus: "bioladen-Rezeptarchiv"

Clafoutis mit Zimt-Apfel

Zutaten für 8 Stücke:

Öl für die Pfanne
4 Eier (Gr. M)
150 g Puderzucker
200 g Schlagsahne
200 ml Milch
50 g gemahlene Mandeln
2 EL getrocknete Cranberrys
2 EL Maisstärke
1 Apfel (z. B. Elstar)
2 EL Mandeln mit Haut
1 EL Zucker
1/4 TL Zimt
evtl. Vanilleeis zum Servieren
Backpapier

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Eine Pfanne (26 cm Ø) dünn mit Öl ausstreichen, mit einem Stück Backpapier auslegen und leicht andrücken. 1 Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. 1 Eigelb, 3 Eier, Puderzucker, Sahne und Milch verrühren. Mandeln und Stärke zugeben und glatt unterrühren. Eischnee unterheben.

Teig in die Pfanne geben. Bei schwacher Hitze 20–25 Minuten zugedeckt garen. Damit das Kondensat nicht auf den Kuchen tropft: Küchenpapier möglichst stramm zwischen Deckel und Pfanne klemmen. Anschließend offen ca. 5 Minuten garen.

Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Ca. 10 Minuten vor Backzeitende Apfelspalten dicht an dicht auf die Teigoberfläche verteilen. Mit Cranberrys bestreuen und weitergaren.

Mandeln grob hacken. Zucker mit Zimt mischen. Mit Mandeln auf den Clafoutis streuen. Nach Belieben mit Eis servieren.

Originalrezept entnommen aus: "LECKER-Sonderheft 1/2019"