



Mangold aus der Gemüsebox

Gnocchi mit Mangold-Gemüse

Zutaten:

400 g Gnocchi
600 g Mangold
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
70 g Sultaninen
1½ TL Chiliflocken
Salz
Pfeffer
100 g Ricotta
Mehl (zum Bearbeiten)

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Für das Gemüse Mangold putzen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele und Blätter getrennt in 5 mm breite Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch fein hacken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beiseitestellen. Öl in einem großen breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Mangoldstiele und Sultaninen zugeben und unter Rühren 8-10 Minuten garen. Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Minuten garen. Chili zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gnocchi in heißem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne goldbraun anbraten. Gnocchi und Mangoldgemüse mit Ricotta und Pinienkernen servieren.

Originalrezept entnommen aus: "essen & trinken 8/2013"

Feldsalat aus der Speedy-, Rohkost- und Regionalkiste

Warmer Feldsalat mit Hähnchenfilet-Spießen

Zutaten:

2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
100 g Feldsalat
einige Blätter Radicchio-Salat
1 Birne
1 Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Zucker
2 EL Balsamico-Essig
100 ml Orangensaft
Salz
Pfeffer
4 Holzspieße

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Würfel auf 4 Spieße stecken. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Radicchio waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen.

Viertel in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Essig und Orangensaft ablöschen. Birne, Feldsalat und Radicchio unterheben.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischspieße und Salat auf Tellern anrichten. Restliches Dressing dazureichen.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"

Schokoladensoufflé mit flüssigem Kern

Zutaten für 6 Muffins:

200 g Zartbitterschokolade
120 g Butter
4 Eier
100 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker
1 Prise Salz
80 g Mehl
etwas Butter für die Formen
etwas Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen. Schokolade grob hacken. Butter in einem Topf schmelzen, vom Herd nehmen. Schokolade zugeben und unter gelegentlichem Rühren auflösen. Silikon-Muffinform mit kaltem Wasser ausschwenken, nicht abtrocknen. Alternativ 6 Porzellan-Förmchen (Ø 7-8 cm) einfetten. Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel schaumig rühren. Butter-Mix zugeben und verrühren. Zum Schluss das Mehl unterrühren. Teig auf 6 kleine Porzellan-Förmchen / Muffinform verteilen. Im mittleren Einschub exakt 13 Min. backen, aus dem Ofen holen und vorsichtig aus den Förmchen lösen und direkt auf einen Teller stürzen. Die Küchlein schauen noch sehr weich aus, lassen sich aber gut stürzen. Mit Puderzucker oder Kakao sofort servieren.

Die Backzeit sollte auf jeden Fall eingehalten werden! Nur so erhält man den flüssigen Kern. Stelle am besten zum schnellen Servieren die Dessertteller, Gabeln und Puderzucker schon bereit.

Originalrezept entnommen aus: "einfachbacken.de"