

## 5. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

### Sellerieschnitzel

**Zutaten:**

Für 4 Personen



**Zubereitung:**

ca. 15 Min.

1 Knollensellerie, groß  
etwas Öl

Knollensellerie schälen und in Scheiben schneiden.  
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben darin mit mittlerer Hitze ausbacken, einmal wenden. Etwa jeweils 4 Minuten von jeder Seite bei 1 cm dicker Scheibe garen lassen. Zugedeckt, geht es schneller. Allerdings bekommt der Sellerie dann nicht so eine schöne Farbe, denn er wird dann größtenteils gedünstet.

Salz, Pfeffer  
TIPP:

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Schmeckt auch lecker mit Ei und Paniermehl paniert.

### Sprossen-Dip

**Zutaten:**



**Zubereitung:**

Ca. 5 Min.

4 EL Sprossen  
50 ml Sahne  
250 g Ziegenfrischkäse  
Kräutersalz, Pfeffer

Sprossen waschen und grob hacken.  
Sahne,  
Ziegenfrischkäse,  
Kräutersalz und Pfeffer verrühren.  
Sprossen unterziehen.

### Mangold-Pfanne

**Zutaten:**

Für 2 Portionen



**Zubereitung:**

Ca. 35 Min.

500 g Mangold  
1 kleines Stück Ingwer  
1 EL Margarine  
1 Knoblauchzehe  
150 ml Wasser  
2 EL Mandelmus, weiß  
Currypulver  
Zimt, Muskat

Mangold waschen. Stiele würfeln und Blätter in Streifen schneiden.  
Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden  
Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die gewürfelten Mangoldstiele und den Ingwer darin andünsten. Knoblauch schälen und hinein pressen.  
Mit einem Teil des Wassers ablöschen.  
Mandelmus darin auflösen.  
Mit Curry,  
Zimt und Muskat würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Dann das restliche Wasser,  
Tomatenmark  
und Sojasahne unterrühren, so dass sich eine sämige Sauce ergibt. Zum Schluss die Mangoldblätter unterheben. Zugedeckt nochmals ca. 10 Minuten garen lassen.

1 EL Tomatenmark  
2 EL Sojasahne

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Tipp: Wer mag, gibt noch Kräuter wie Oregano, Thymian und/oder Majoran dazu.