

## 11. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Mangold-Pfanne

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

500 g Mangold  
1 EL Margarine

Mangold waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die gewürfelten Mangoldstiele darin andünsten.

1 Knoblauchzehe  
150 ml Wasser  
2 EL Mandelmus, weiß  
etwas Ingwer  
Currypulver  
Zimt, Muskat  
evtl. Oregano,  
Thymian, Majoran

Knoblauch schälen, pressen und hinzufügen.

Mit einem Schuss vom Wasser ablöschen.

Mandelmus darin auflösen.

Ingwer,

Currypulver,

Zimt und Muskat dazugeben.

Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Danach das restliche Wasser, Tomatenmark

1 EL Tomatenmark  
2 EL Sojasahne  
Salz und Pfeffer

und Sojasahne unterrühren, so dass sich eine sämige Sauce ergibt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Mangoldblätter unterheben. Nochmals etwa 10 Minuten garen lassen.

## Rote Bete-Tatar mit Feldsalat

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

400 g Rote Bete

Rote Bete waschen und je nach Größe ca. 30-40 Minuten zugedeckt garen. Anschließend schälen und in feine Würfel schneiden oder raspeln.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

½ Bund Dill

Dill waschen (etwas als Deko zur Seite legen) und fein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Für die Soße

50 ml Weißweinessig

Essig,

50 ml Gemüsebrühe

Brühe,

50 ml Olivenöl,

Olivenöl,

2 EL Honig

Honig,

1 EL Zitronensaft

Zitronensaft

2 EL Senf

und Senf miteinander vermischen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ungefähr die Hälfte davon zu der Rote Bete geben, mischen und 1 Stunde einziehen lassen.

100 g Feldsalat

Feldsalat waschen, putzen.

Zum Servieren die Rote Bete z.B. in einen Ausstechring füllen, leicht andrücken und mit einem Dillzweig garnieren. Feldsalat darum herum anrichten und mit der restlichen Soße beträufeln.