

REZEPTE zur Gourmetkiste

Apfel-Staudensellerie-Salat

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 20 Min.

2 Äpfel
400 g Staudensellerie
200 g Tomaten
100 g Porree
Schnittlauch

40 ml Apfelessig
½ EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
60 ml Öl

Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
Staudensellerie waschen und in feine Würfel schneiden.
Tomaten waschen und achteln.
Porree waschen und in feine Röllchen schneiden.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
Für das Dressing Apfelessig,
Ahornsirup,
Salz und Pfeffer so lange miteinander vermengen, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl dazugeben und ebenfalls gut vermengen. Das Dressing unter den Salat heben und abgedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann nochmal abschmecken und servieren.

Mangold-Eintopf mit Linsen

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 30 Min.

300 g Mangold
1 Möhre
1 Staudensellerie
1 Stange Porree
1 Schalotten
1 EL Olivenöl
200 g scharfe Wurst
(Chorizo)
300 g Puy-Linsen
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeer-Blatt
1 Zweig Thymian
Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

Mangold waschen, das Grün von den Stielen trennen. Stiele in Würfel schneiden, Blätter mundgerecht zerteilen.
Möhre schälen und würfeln.
Sellerie waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden.
Porree waschen und in Ringe schneiden.
Schalotten schälen und hacken.
In Olivenöl anschwitzen, bis sie leicht Farbe angenommen haben.
Die Wurstscheiben dazugeben und leicht anbraten, den Mangold hinzufügen und unter Rühren etwas zusammenfallen lassen.
Möhren, Sellerie und Linsen dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, so dass das Ganze gerade eben bedeckt ist.
Lorbeerblatt und
Thymian zufügen
und mit einer kräftigen Prise Kreuzkümmel würzen. Bei geschlossenem Topf ca. 30 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Nach 20-25 Minuten überprüfen, ob die Linsen schon gar sind, damit sie nicht verkochen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.