

## 10. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Mangold-Soufflé

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



80 g Butter  
30 g Mehl  
250 ml Milch (1,5%)  
40 ml Sahne  
Pfeffer, Salz, Muskat  
5 Eigelbe

**Zubereitung:**  
Ca. 25 Min. + 40 Min. Backzeit

60 g Butter in der Pfanne zerlassen und das Mehl 2 Min. darin farblos anschwitzen. Portionsweise die Milch mit dem Schneebesen einrühren. Nach 15 Min. einkochen, Sahne hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauce abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen, Eigelb nacheinander unter die Sauce rühren.

400 g Mangoldblatt

In der Zwischenzeit die Mangoldblätter waschen und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Kalte Blätter gut ausdrücken und fein pürieren. Backofen vorheizen (190°C). Schalotten und Knoblauch schälen, feinhacken und in der restlichen Butter anschwitzen. Den pürierten Mangold zufügen und kurz mitanschwitzen. Basilikum und Mangold in die Sauce einrühren. Käse hinzufügen.

40 g Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Basilikum  
50 g geriebener Bergkäse

2 Soufflé-Förmchen von je ½ l Inhalt einfetten und mit Mehl austauben. Die übrigen Eiweiße zu Eischnee schlagen und unter die Soufflémasse heben. Die Formen bis 1cm unter den Rand befüllen. Für etwa 40 Min. im vorgeheizten Ofen bei 190 °C backen. Das Mangoldsoufflé ist fertig, wenn es goldgelb und aufgegangen ist und sollte sofort serviert werden.

## Strudel mit Gemüse

**Zutaten:**  
für 6 Portionen



200g Mehl  
Salz  
1 Ei  
2 EL Rapsöl  
4 EL lauwarmes Wasser  
1 Zwiebel  
3 Möhren  
400 g Spitzkohl  
1 Stange Lauch  
300 g Schwarzwurzeln  
3 EL ÖL

**Zubereitung:**  
Ca. 45 Min.+ 40 Min. Backzeit

**Strudelteig:**  
Das Mehl mit ½ TL Salz, 1 Ei, 2 EL Öl und 4 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, auf einem Teller mit 2 EL Öl bepinseln und unter einer angewärmten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren ebenfalls schälen und würfeln. Den Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Lauch ebenfalls waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Lauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spitzkohl, Möhren und Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Petersilie waschen, abschütteln und Blätter hacken. Eier trennen. Die Saure Sahne mit den Eigelben und der Petersilie mischen. Zwiebeln, Möhren, Spitzkohl, Lauch und Schwarzwurzeln untermengen und mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss abschmecken. Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unterheben. Teig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen, über Handrücken ausziehen und dickere Ränder entfernen. Mit Brösel bestreuen, mit Schinken belegen und Füllung darauf verteilen. Nun zu einem Strudel rollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Joghurtbutter schmelzen Mit flüssiger Butter bestreichen und bei 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.

4 Stiele Petersilie  
2 Eier  
80 g Saure Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL Semmelbrösel  
150 g gekochter Schinken  
1 EL Joghurtbutter