

## 16. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE

## Mangoldsalat mit Champignons und Parmesan

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



500 g Mangold

200 g Champignons  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
Olivenöl

Chilipulver  
Pfeffer, Salz  
Parmesan

**Zubereitung:**  
ca. 30 Min.

Mangold putzen und waschen. Die weißen Stiele von den Blättern trennen und in 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Im kochenden Salzwasser erst die weißen Stiele 3 Minuten garen dann die Blätter zugeben und weitere 3 Minuten garen. Mangold nun abseihen und sehr kalt abspülen und trocken tupfen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne

Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Champignons darin einige Minuten dünsten. Nun den Mangold zugeben und 3 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und lauwarm werden lassen. Mit Chilipulver, Pfeffer und Salz würzen.

Das lauwarmer Gemüse großzügig mit Olivenöl beträufeln und frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

## Spitzkohl mit Lachs und Rösti

**Zutaten:**  
für 4 Portionen



500 g festkochende  
Kartoffeln  
600 g Lachsfilet

Salz, Pfeffer  
1 Eigelb  
1 EL Schlagsahne

1 Spitzkohl (ca. 800 g)  
1 Zwiebel  
30 – 40 g Butter  
geriebene Muskatnuss

**Zubereitung:**  
ca. 60 Min.

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 15 Minuten knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Dann auskühlen lassen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Lachs mit

Salz und Pfeffer würzen. Fisch in eine gefettete, ofenfeste Form legen.

Eigelb und

Sahne verrühren. Kartoffeln grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Eigelb-Sahne mischen. Kartoffelraspeln auf dem Lachs verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Spitzkohl zufügen und unter Rühren anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.