



Mangold als Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

| | |
|----------------------|---|
| 850 g Mangold | Mangold putzen, waschen und Stiele v-förmig rausschneiden. Blätter beiseite legen. Stiele in Stücke schneiden. Im kochenden Salzwasser erst die Stiele ca. 5 Minuten garen, dann die Blätter zugeben und weitere 3 Minuten garen. Mangold nun abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Anschließend die Blätter grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. |
| 3 Knoblauchzehen | |
| Für das Dressing: | |
| 7 EL Olivenöl | Olivenöl, |
| 7 EL Aceto Balsamico | Balsamico, |
| 3 TL Senf | Senf und |
| 2 Prisen Zucker | Zucker miteinander vermengen. Den gehackten Knoblauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. |
| Salz, Pfeffer | Mangold mit dem Dressing mischen und vor dem Servieren frisch geriebenen Pecorino darüber streuen. |
| Pecorino | |

Spitzkohl mit Paprika und Kartoffeln

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

| | |
|---------------------|--|
| 4 EL Sesam | Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten bis er leicht gebräunt ist. Dann zur Seite stellen. |
| ca. 1 kg Kartoffeln | Kartoffeln putzen und in Spalten schneiden. |
| 2 EL Öl | Die Kartoffelspalten in einer Pfanne in Öl unter häufigem Wenden circa 10 Minuten anbraten. |
| 2 Zwiebeln | Zwiebeln und |
| 2 Knoblauchzehen | Knoblauchzehen schälen und fein hacken. |
| 600 g Paprika | Paprika waschen, quer halbieren, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Spitzkohl ebenfalls waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und den Knoblauch zu den Kartoffelspalten geben und circa 1-2 Minuten mit anschwitzen. Die Paprikastücke sowie den Spitzkohl dazugeben und kurz anbraten. |
| 1 Spitzkohl | |
| 250 ml Gemüsebrühe | Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel circa 10 Minuten garen lassen. |
| 2 TL Curry | Mit einer Prise Curry, |
| Salz, Pfeffer | Salz und Pfeffer würzen. |
| 250 g Joghurt | Den Joghurt mit dem Gemüse-Curry verrühren und über die Kartoffelpfanne gießen. Zum Schluss den gerösteten Sesam über die Kartoffelpfanne streuen. |