



## Mangold-Zweierlei

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
etwas Salz  
750 g Mangold  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butter  
½ l Milch  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskatnuss  
100 g Crème fraîche  
1 EL Mandelblätter  
1 EL Olivenöl  
1/2 TL Thymian  
100 g geriebener Gouda

### Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser kochen. Den Mangold waschen, putzen, die Stiele in 1 cm lange Stücke schneiden, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln und Mangoldstiele in 1 EL heißer Butter andünsten, 1/8 l Milch angießen, würzen und etwa 20 Min. dünsten, mit der Crème fraîche abschmecken. Die Mandeln im Olivenöl anbraten, Mangoldblätter, Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer dazu geben und unter Rühren braten, mit Thymian abschmecken. Zusammen servieren. Die restliche Milch erhitzen. Die Kartoffeln pellen, stampfen, mit Milch, geriebenem Gouda und restlicher Butter verrühren. Das Püree zum Gemüse reichen.

## Mangoldfrösche

### Zutaten:

700 g Mangold  
4 EL Butter  
1 Zwiebel  
2 EL Weizenvollkornmehl  
etwas Kräutersalz  
½ TL Kümmel  
etwas Pfeffer  
150 g Schafskäse  
Fett für die Form

### Zubereitung

Den Mangold putzen, waschen, die breiten Stiele keilförmig aus den Blättern ausschneiden.

2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und 8-10 große Mangoldblätter portionsweise darin kurz dünsten, bis sie zusammen fallen.

Die Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auskühlen lassen. Die Mangoldstiele und restlichen Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die restliche Butter zerlassen, die Zwiebelwürfel und die Mangoldstiele darin andünsten. Das Weizenvollkornmehl darüber stäuben, unterrühren und mit Kräutersalz, Kümmel und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. dünsten, etwas abkühlen lassen.

Den Schafskäse zerbröckeln und unter das Stielgemüse rühren. Von dieser Mischung 1-3 TL auf jedes Mangoldblatt geben und die Blätter zusammen rollen. Dabei jeweils vor der letzten Drehung die Seiten einschlagen.

Die Röllchen in eine gefettete Auflaufform geben und die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Die Mangoldfrösche bei 175 °C ca. 15-20 Min. garen.



## Champignon-Kartoffel-Spieße vom Grill

### Zutaten:

500 g Kartoffeln  
200 g Steinchampignons  
1/2 Bund Petersilie  
1-2 Knoblauchzehen  
Saft einer Zitrone  
10 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 15 Min. garen. Champignons putzen und säubern. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Knoblauch ebenfalls fein hacken. Zitronensaft mit Olivenöl, Petersilie und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln (große Kartoffeln halbieren) noch heiß in die Marinade geben. Champignons dazu und beides mind. 1 Std. durchziehen lassen. Dabei ab und zu wenden. Dann Kartoffeln und Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und auf dem Grill unter Wenden in 4-5 Min. knusprig goldbraun grillen.

## Pasta mit Steinchampignonrahm

### Zutaten:

150 g Steinchampignons  
1 kleine Zwiebel  
1-2 EL Rapsöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
20 g Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
250 g Bandnudeln  
75 g Crème fraîche  
einige Spritzer Zitronensaft  
1/2 Pk. Petersilie

### Zubereitung

Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten. Champignons zufügen und ca. 5 Minuten goldbraun braten, würzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Brühe und Sahne zufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Nudeln im kochenden Wasser al dente garen, abtropfen lassen. Crème fraîche in die Soße rühren und 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln und Petersilie mit der Soße mischen und servieren.

## Eisbergsalat Provencal

### Zutaten:

1 Eisbergsalat  
1 Tomate  
1 rote Zwiebel  
2 Eier, hartgekocht  
1 Dose Thunfisch, abgetropft  
10 schwarze Oliven, entsteint  
2 EL Balsamico bianco  
5 EL Gemüsebrühe  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz, Pfeffer  
1/2 TL getr. Kräuter der Provence

### Zubereitung

Salat putzen und mundgerecht zerteilen. Tomate waschen und vierteln. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Eier pellen und vierteln. Alle Zutaten auf einer Salatplatte anrichten und die Oliven und den Thunfisch darauf verteilen. Aus Essig, Brühe, Öl, Knoblauch und den Gewürzen ein Dressing rühren und über den Salat geben.