



Süßkartoffelpuffer mit Mangosoße

Zutaten:

ca. 600 g Süßkartoffeln
2 EL Weizenvollkornmehl
2-3 EL Haferflocken
2 Eier
Kräutersalz, Curry
1 getr. Chilischote
2 EL Rapsöl
1 reife Mango (ersatzweise
Mangosauce von Allos)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, raffeln, mit Mehl, Haferflocken und Ei vermengen. Mit Salz, Curry und der feingehackten Chilischote würzen. In heißem Öl kleine Puffer ausbacken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Zu den Süßkartoffelpuffern reichen.

Tipp: Süßkartoffeln niemals im Kühlschrank lagern, sondern bei Zimmertemperatur, trocken, vor Licht geschützt aufbewahren.

Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Spinat (4 Personen)

(dazu passt Couscous oder Reis)

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 St. Ingwer
2 EL Öl
1TL Kreuzkümmelsamen
1 Zimtstange
1TL Kurkuma
1 Prise Chili
1 Dose Tomatenstücke
Ca. 500g Süßkartoffel
1 Glas Kichererbsen
200g Spinat (TK)
1 TL Garam Masala
Koriandergrün nach Belieben

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten und Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel und Zimt dazu geben. Kurkuma und Chili dazugeben und mit rösten. Tomaten unterrühren, salzen, pfeffern, leicht einkochen. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit ca. 100ml Wasser zu dem Curry geben. Kichererbsen abgießen und mit dem Spinat unter das Curry heben. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken und mit Koriander bestreuen.

Mangold-Kokos-Suppe

Zutaten:

1 Staude Mangold
100 g Zwiebeln
1 Chilischote
30 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
200 ml Kokosmilch
Cayennepfeffer, Salz
1 TL Kurkuma

Zubereitung

Mangold waschen und putzen. Stiele fein würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und dann fein würfeln. Zwiebeln, Chili und Mangoldstiele in Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten bei milder Hitze köcheln. Nach 10 Minuten die Mangoldblätter und die Sahne dazu geben. Zum Schluß die Kokosmilch einrühren. Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma und Meersalz abschmecken.

Nach: Das gr. Buch der vegetarischen Küche, G+U



Mangold-Quiche mit Champignons

Zutaten:

300 g Weizenvollkornmehl
½ Würfel Hefe
125 ml lauwarme Milch
1 TL Honig
1 TL Kräutersalz
1 TL Oregano
50 g Haselnüsse gemahlen
2-3 EL Olivenöl
150 g Champignons
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Stauden Mangold
3 Eier
200 ml Sahne
100 g Emmentaler Käse
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Weizenvollkornmehl und Hefe mischen. Mit Milch, Honig, Kräutersalz, Oregano, Haselnüssen und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Evtl. noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und zwei Drittel des Teiges auf den Boden einer Quiche- oder Springform verteilen. Das restliche Drittel zu einer langen Schlange rollen und daraus den Rand formen. Die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit den Pilzen in Butter anbraten. Den Mangold waschen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Mangold zu den Pilzen geben und einige Minuten andünsten. Alles auf den Quiche-Boden geben. Die Eier schaumig schlagen, Sahne und geriebenen Emmentaler unterrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und über das Gemüse gießen. Bei 180 – 200 °C ca. 40 Min. backen.

Kopfsalat mit Kressejoghurt

Zutaten:

1 Kopfsalat
1/2 Schale Kresse
150 g Joghurt
Saft einer ½ Zitrone
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine herzhafte Sauce rühren. Kresse unterziehen. Den Salat mit der Sauce mischen.