

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de



Rezepte für KW 20-17

Mangold-Zweierlei

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

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.



Sellerie-Kartoffelpuffer

ca. 300 g Sellerie
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Ei
1 EL Mehl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
3-4 EL Rapsöl zum Braten

Kartoffeln und Sellerie schälen und beides je zur Hälfte fein und grob raspeln. Zwiebel fein hacken und dazugeben. Ei und Mehl unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und nacheinander Puffer von jeder Seite ca. 3-4 Min. goldgelb backen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche