

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



200 g Mangold, geputzt, die groben Rippen entfernt und die Blätter in mundgerechte Stücke geschnitten
1 EL Reismehl
75 g Sahne
50 g Kochwasser vom Gemüsedünsten
1 EL Senf, mittelscharf
1 Prise Salz
2 Romatomen, enthäutet
Butter



1 Kürbis Hokkaido
ca. 500 g Mangold
150 g Paprika, rot
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Kichererbsen
2 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz, Pfeffer
Muskatnuss
Paprikapulver, edelsüß
150 g saure Sahne
100 ml Sahne
1 EL Speisestärke

Rezept für KW 20-34

Mangold mit Senf

Geben Sie ½ bis 1 Esslöffel Butter in einen Topf und erhitzen Sie diesen.
Dahinein geben Sie den geputzten, tropfnassen Mangold und bestreuen ihn mit einer Prise Salz.
Geben Sie nun etwas Wasser dazu.
Garen Sie den Mangold im geschlossenen Topf nach Belieben bissfest oder weich.
Der Topf sollte immer ca. 1 cm hoch mit Wasser gefüllt sein.
Reismehl mit etwas Sahne glatt anrühren.
Restliche Sahne und Kochwasser erhitzen.
Glattgerührtes Reismehl in die heiße Sahne einrühren und unter Weiterrühren einmal aufkochen lassen. Danach mit dem Senf verrühren und mit Salz abschmecken.
Mangold und Tomaten mit der Senfsauce vermengen.
Eventuell nachwürzen.

Kürbis-Mangold-Ragout

Kürbis waschen, halbieren und entkernen.
Kürbisfleisch würfeln. Mangold putzen und waschen. Die Stiele fein würfeln. Blätter in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele zugeben. Kürbisfleisch zugeben, kurz mitdünsten, die Hälfte der Brühe angießen und ca. 3-4 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mangoldstreifen, Kichererbsen und Paprikawürfel zugeben, alles mit Salz, Pfeffer Muskatnuss und Paprikapulver würzen und weitere 2-3 Min. garen. Restliche Brühe mit süßer Sahne, saurer Sahne und Speisestärke verrühren, zum Gemüse geben und kurz einkochen lassen.