

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

www.deckersbiohof.de



## Rezept für KW 20-37

### Pastinaken-Kartoffel-Pfanne



Ca. 400 g Pastinaken  
Ca. 300 g Kartoffeln  
1 2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
etwas Zitronenschale  
125 ml Wasser  
1 TL Honig  
1 TL Apfel-Balsamico  
1/2 Bd. Schnittlauch

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, ausdämpfen, pellen und vierteln. Pastinaken putzen, längs halbieren und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken zugeben und unter Wenden rundum anbraten. Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel ca. 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Kartoffeln zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten rundum goldbraun anbraten, ev. etwas Öl nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Honig glasieren und mit dem Apfel-Balsam-Essig ablöschen. Vor dem Servieren mit Zitronenschale und Schnittlauch bestreuen.

### Mangoldröllchen mit Parmesan



500 g Kartoffeln (fest kochend)  
500 g Mangold  
100 g Grünkernschrot  
2 Zwiebeln  
20 g Butter  
150 g Schafskäse  
1/2 Bund Thymian (fein gehackt)  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskatnuss, frisch gerieben  
4 EL Olivenöl  
1 Dose bioladen\* Cubetti  
4 TL gekörnte Gemüsebrühe  
5 EL Parmesan, frisch gerieben  
5-6 EL Sahne

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und in wenig Wasser 20-25 Min. kochen. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele keilförmig ausschneiden und beiseite legen. Jeweils 2 Mangoldblätter in kochendem Wasser etwa 1 Min. blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Grünkern in 250 ml Blanchierwasser etwa 2 Min. unter Umrühren kochen und etwa 10 Min. auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwiebeln schälen. Einen Teil für die Füllung fein würfeln (etwa 2 EL), den Rest grob würfeln. Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer in einer Schüssel grob zerdrücken. Die Butter dazugeben, den Schafskäse darüber bröckeln und Grünkern und Thymian hinzufügen. Den Knoblauch dazu pressen. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf jedes Mangoldblatt etwas von der Kartoffelmasse geben. Das Blatt an den Seiten einschlagen und aufrollen. Die Mangoldstiele in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und die groben Zwiebelwürfel dazugeben und alles etwa 3 Min. dünsten. Cubetti und gekörnte Gemüsebrühe unterrühren.

Die Mangoldröllchen nebeneinander auf die Tomatenmasse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Inzwischen den Parmesan mit so viel Sahne verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Auf jedes Röllchen etwas Käsecreme geben und die Röllchen sofort servieren.