

07. September 2023

## Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Radieschen, Bohnen, Gurke, Paprika, Mangold, Zucchini, Tomaten, Chili, Kohlrabi und Mais.

## Rezeptideen

### **Mangold-Süßkartoffel Curry mit Kichererbsen**

(für 4 Portionen)

400 g Mangold, 300 g Süßkartoffeln, 1 Paprika, 1 Zwiebel, Öl, 2-3 EL Rote Currypaste (oder einen Mix aus Ingwer, Honig, Chili und Paprikagewürz), 1 Dose Kichererbsen, 200 ml Sahne, 200 ml Kokosmilch, 50 g Cashewnüsse, Salz, Pfeffer

Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele in 1 cm große Stücke schneiden, die Blätter grob hacken. Die Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die die Currypaste (oder den Alternativmix) darin rösten. Die Zwiebel zugeben und glasig andünsten. Mangoldstiele, Paprika und Süßkartoffel hinzufügen und kurz anbraten. Bei mittlerer Hitze das Gemüse 10 Minuten dünsten. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Kokosmilch dazugeben. Alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse bissfest ist. Zum Schluss die Mangoldblätter dazugeben

und 2 Minuten mitgaren. In der Zwischenzeit die Cashewnüsse in einer Pfanne anrösten und vor dem Servieren über das Curry streuen, dazu passt Basmatireis.



### **Mangold-Galette**

(für 3-4 Portionen)

Mürbeteig: 120 g Weizenvollkornmehl, 120 g Weizenmehl Type 550, 1 TL Salz, 1 TL Kräuter der Provence, 150 g kalte Butter, 1 Ei

Füllung: 300 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 100 ml Sahne, 200 g Hackfleisch, 120 g Schafskäse, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für den Mürbeteig die beiden Mehlsorten, das Salz, die Kräuter mischen. Die kalte Butter in Stückchen und das Ei zufügen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Ggf. noch etwas Wasser zufügen. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung den Mangold sorgfältig waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in 1 cm große Stücke

schneiden, die Blätter grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Die Mangoldblätter und die Sahne zufügen. Das Gemüse in der offenen Pfanne 10 Minuten garen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen.

Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls abkühlen lassen, dann mit dem Gemüse vermengen. Den Schafskäse mit der Hand zerkrümeln.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen. Den Mürbeteig zu einer 5 mm dicken, runden Platte ausrollen und auf das Backpapier legen. Zunächst die Mangold-Hack-Masse und dann den Schafskäse auf dem Teig verteilen. Dabei einen Rand von 3-4 cm frei lassen. Den Rand rundum 4 cm über die Füllung schlagen und mit dem Eigelb bestreichen. Die Galette im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene in 20-30 Minuten goldbraun backen. Mit einem frischen Blattsalat servieren.