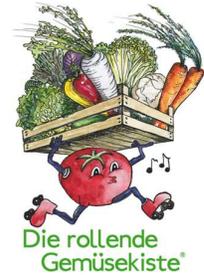


# Rezepte der Woche

KW 28-2024



## Mangoldspätzle

### Zutaten:

Teig:  
450 g Mangold  
400 g Dinkelmehl (Typ 1050)  
8 Eier  
½ TL gemahlene Muskatnuss

### Soße:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL hochoberh. Bratöl  
Olive  
100 ml Sahne  
250 g Mozzarella  
½ Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Teig: Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Mangoldgrün waschen und portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren, bis die Blätter zusammenfallen. Mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken; abtropfen lassen und erst jetzt etwas kleiner schneiden und anschließend pürieren. Mangoldstiele ebenfalls waschen, in ca. ½ cm breite Streifen schneiden und zunächst auf die Seite legen. Mangoldpüree, Mehl, Eier, Muskatnuss und Olivenöl mit dem Handrührgerät gut verrühren, bis der Teig sich an den Rührstäben hochziehen beginnt. 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Mit einem Spätzlehobel portionsweise Spätzle ins kochende Wasser schaben. Die Spätzle sind gar, wenn sie wieder an die Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

Soße: Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die geschnittenen Mangoldstiele hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Die fertigen Mangoldspätzle hinzufügen und anbraten. Mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und über der Mangoldspätzle-Sahne-Mischung schmelzen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und klein hacken. Die Spätzle-Pfanne damit bestreuen.

Copyright: Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste



## Sommerrollen mit Erdnussauce

### Zutaten:

1 Pck. Reispapier  
2 Karotten  
1 Avocado  
1 Paprika  
¼ Gurke  
Blätter Eisbergsalat  
Sprossen  
1 Bund Koriander  
Schwarzer Sesam  
Salz & Pfeffer  
Für die Sauce:  
70 g Erdnussmuse  
1 EL Apfelessig  
1 EL Sojasauce  
2 EL Wasser  
Salz

### Zubereitung:

Karotten schälen, Paprika, Gurke, Eisbergsalat, Sprossen und Koriander waschen. Avocado halbieren und entkernen. Gemüse in feine, etwa 5-7 cm lange Streifen schneiden. Reispapier entsprechend der Packungsanweisung in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Anschließend das Reispapier beliebig mit einer Auswahl des geschnippelten Gemüses, Sprossen und Koriander mittig belegen. Etwas Sesam und nach Belieben Salz und Pfeffer drüberstreuen. Zuerst die Seiten des Reispapiers einklappen und dann von unten nach oben aufrollen. Für die Sauce alle Zutaten miteinander zu einer cremigen Masse verrühren. Je nach Konsistenz des Erdnussmuses ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die Sommerrollen mit der Erdnussauce genießen. (Falls noch geschnippeltes Gemüse übrig ist, lässt sich dieses auch hervorragend mit der Sauce dippen.)

Copyright: Ökokiste e.V.

