



REZEPTE

Sommersalat

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 20 Min.

150 g Gurke

300 g Rettich

150 g Tomate

3 Würstchen (Wiener)

3 EL Weißweinessig

1 EL grober Senf

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

6 EL Öl

½ Bd. Petersilie

Gurke waschen, streifenweise abschälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.

Rettich schälen und quer in Scheiben schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden.

Würstchen schräg in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse mischen..

Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Salat mit der Sauce mischen und mit klein geschnittener Petersilie bestreut servieren.

Mangold-Pfannkuchen-Auflauf

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 25 Min., 15 Min. Backzeit

Für die Pfannkuchen:

5 EL Weizenvollkornmehl

3 Eier

1/8 l Milch

Salz, gerieb. Muskatnuss

3 EL Öl

Mehl mit Eiern, Milch und Salz zu einem Pfannkuchenteig verrühren und im Öl zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Mangoldfüllung:

0,5 - 0,7 kg Mangold

1 Knoblauchzehe

3 EL Öl

1 TL Salz

Je ½ TL getr. Majoran und Bohnenkraut

60 g gerieb. Emmentaler

Butter für die Auflaufform

Den Mangold gründlich waschen. Die Stiele in ca. 2 cm lange Stücke, die Blätter in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Mangoldstiele unter Rühren etwa 3 Min. garen, dann den Knoblauch durch die Presse dazu drücken, die

Mangoldblätter, Salz und die getrockneten Kräuter zugeben und weitere 8-10 Minuten im offenen Topf unter gelegentlichem Wenden dünsten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, eine runde Auflaufform buttern. Zu unterst einen Pfannkuchen in die Auflaufform geben, mit etwas Mangoldgemüse bedecken und mit Käse bestreuen. So weiter fortfahren, die oberste Lage sollte wieder ein Pfannkuchen sein. Den Auflauf mit Butterflöckchen belegen und in ca. 15 Minuten im Backofen auf der mittleren Schiene überbacken.

Das passt dazu: Tomatensalat od. Möhrenrohkost, saure Sahne