

16. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Mangoldsalat mit Champignons und Parmesan

Zutaten:
für 4 Portionen



500 g Mangold

200 g Champignons
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Olivenöl

Chilipulver
Pfeffer, Salz
Parmesan

Zubereitung:
ca. 30 Min.

Mangold putzen und waschen. Die weißen Stiele von den Blättern trennen und in 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Im kochenden Salzwasser erst die weißen Stiele 3 Minuten garen dann die Blätter zugeben und weitere 3 Minuten garen. Mangold nun abseihen und sehr kalt abspülen und trocken tupfen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne

Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Champignons darin einige Minuten dünsten. Nun den Mangold zugeben und 3 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und lauwarm werden lassen. Mit Chilipulver, Pfeffer und Salz würzen.

Das lauwarme Gemüse großzügig mit Olivenöl beträufeln und frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

Spitzkohl mit Lachs und Rösti

Zutaten:
für 4 Portionen



500 g festkochende
Kartoffeln
600 g Lachsfilet

Salz, Pfeffer
1 Eigelb
1 EL Schlagsahne

1 Spitzkohl (ca. 800 g)
1 Zwiebel
30 – 40 g Butter
geriebene Muskatnuss

Zubereitung:
ca. 60 Min.

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 15 Minuten knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Dann auskühlen lassen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Lachs mit

Salz und Pfeffer würzen. Fisch in eine gefettete, ofenfeste Form legen.

Eigelb und

Sahne verrühren. Kartoffeln grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Eigelb-Sahne mischen. Kartoffelraspeln auf dem Lachs verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Spitzkohl zufügen und unter Rühren anschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.