



Zutaten

1 kg Frühkartoffeln
400 g Mangold
2 Zwiebeln
2 EL Brat & Backöl
200 g Sahne
Muskat
Salz & Pfeffer
400 g Tomaten
1 Schale Kresse

Frühkartoffeln mit Mangold-Tomatengemüse

Die ersten Frühkartoffeln aus Haren von Bockholter Beete sind da. 😊

Frühkartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 25 Minuten garkochen.
Die Blätter von dem Mangold waschen, trocken schütteln, gegebenenfalls die harten Mittelrippen ausschneiden und in Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten glasig dünsten.

Mangold zugeben und für ca. 5 Minuten mitdünsten.

Die Sahne hinzugeben. Mit Muskat, Salz & Pfeffer würzen und etwas einköcheln lassen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen, in kleine Würfel schneiden, zu dem Mangold geben und für ca. 1 Minuten mitköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und zusammen mit dem Mangoldgemüse auf Teller anrichten, mit der Kresse garnieren und servieren. 😊

Zutaten

200 g Quinoa
1 Spitzkohl
4 EL Brat & Backöl
Salz & Pfeffer
Chiliflocken
1 EL Honig
150 ml Gemüsebrühe
150 g Feta
100 g Joghurt
½ Bund Petersilie
1 Zwiebel
Harissa

Spitzkohlspalten mit Quinoa

Quinoa mit Wasser abspülen und mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen.

Anschließend abgießen und auskühlen lassen.

Den Spitzkohl putzen, waschen und in Spalten schneiden.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spitzkohlspalten darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Salz und Chiliflocken würzen. Mit Honig beträufeln und ca. 2 Minuten karamellisieren lassen.

Brühe zugießen und den Spitzkohl zugedeckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Für die Creme Feta und Joghurt pürieren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute glasig dünsten.

Quinoa hinzugeben und mit einer Prise Harissa würzen, die Hälfte der Petersilie unterheben und auf Teller anrichten.

Die Spitzkohlspalten darauf verteilen, mit etwas Fetacreme beträufeln und mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren. 😊

