

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Mangold



Vitamingehalt:

Vitamin A, B, C
Natrium, Calcium, Kalium, Magnesium, Folsäure,
Oxalsäure, Karotinoide

Aufbewahrung:

Blätter 2 Tage, Stiele einige Tage im Gemüsefach

Verwendungsmöglichkeiten:

Als Quiche- und Tartebelag; vegetarisch oder mit Speck oder Tofu; gefüllte Blätter mit Ricotta, Käse, vielseitig als Gemüse z.B. mit Karotten oder Paprika



Rezept

4/08

Lachsfilet auf Mangold (4 Personen)

1 Zwiebel
60 g Butter
150 g Creme fraiche

1 Bd. Petersilie

30 g Pinienkerne
oder Kürbis-
Sonnenblumenkerne
2 Zitronen

ca 600 g Mangold

Salz u. Pfeffer

4 Lachsfilets

Reis

Mangold waschen, Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden, Blätter in 2 cm breite Streifen; gewürfelte Zwiebel im Fett andünsten, die Stielstückchen dazu, würzen u. 3 Min. mitdünsten; Blattstreifen separat mit 1 Ei geriebener Zitronenschale u. 2 Ei Zitronensaft, Salz u. Pfeffer ca. 5 Min. dünsten, abgießen u. den Sud auffangen. Creme fraiche mit 100 ml Sud aufkochen, evtl. nachwürzen, gezupfte Petersilie unterziehen.

Fisch waschen, mit Salz, Pfeffer u. Zitrone würzen, auf jeder Seite ca. 2-3 Min. braten.

Eine Auflaufform buttern, eine Hälfte des Gemüses einfüllen, die Lachsfilets darauf setzen, die 2. Gemüsehälfte darauf verteilen, mit der Sauce begießen, die Pinienkerne drüberstreuen.

Bei 200 C 15-20 Min. überbacken.