Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLDAUFLAUF

MIT WALNUSSBROT

ZUTATEN

250 g Mangold (in Stücke geschnitten)
2 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)
4 Karotten (kleingeschnitten)

1/2 EL Kräuter, frisch (fein geschnitten)
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, grob, bunt
1/2 Bund Petersilie

1/4 TL Johannisbrotkernmehl
1/2 Orange, Saft auspressen

100 g Kirschtomaten (halbiert)
100 g Ziegenweichkäse (alternativ Naturtofu)
1 1/2 EL Pinienkern, geröstet

Kartoffel-Walnussbrot

Optional: 1 EL Sultaninen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Karotten mit den Mangoldstielen und den Frühlingszwiebeln fünf Minuten anbraten. Pfeffern und salzen.

Gemüse zusammen mit Sultaninen und die Hälfte der Kräutern in einer Auflaufform verteilen. Auf der mittleren Stufe zehn Minuten garen. Ziegenkäse/ Naturtofu grob zerbröseln.

Nach zehn Minuten halbierte Kirschtomaten und Mangoldgrün unter das Gemüse heben. Johannisbrotkernmehl mit Orangensaft anrühren und darüber verteilen. Ziegenkäse (oder Naturtofu) und Pinienkerne darüber streuen und weitere 15 Minuten garen.

Brot in Scheiben schneiden und toasten. Auflauf mit restliche Kräutern bestreuen und mit den Brotscheiben und einem frischen Salat servieren.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de