

Körbchenrezept












MANGOLD-KARTOFFEL-AUFLAUF MIT CASHEW TOPPING

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR MANGOLD:

Eine aus dem Mittelmeerraum abstammende Rübenform, die von der an Küstensäumen wachsenden Wilden Rübe oder dem See-Mangold abstammt. Mangold unterscheidet sich in Stiel- oder Rippenmangold bzw. Schnitt- oder Blattmangold und wird am liebsten frisch verzehrt. Solltest du ihn lagern, dann am besten in einem feuchten Tuch in deinem Gemüfefach im Kühlschrank.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  750 g Kartoffeln
-  300 g Mangold
-  2 Knoblauchzehen
-  250 ml Kochcreme oder alternativ: Hafercuisine oder Ähnliches
-  100 g Cashewkerne
-  2 EL Rapsöl
-  1-2 EL Gemüsebrühe
-  Saft einer halben Zitrone
-  Salz und schwarzer Pfeffer
-  Muskatnuss
-  Öl für die Auflaufform

ZUBEREITUNG:

Die Cashewkerne für ca. 1 Stunde in Wasser einweichen. Mangold und Knoblauch kleinhacken und in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln ca. 10 Minuten kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

Das Wasser der Kerne abgießen und die Cashewkerne zusammen mit dem Rapsöl, der Brühe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren.

Kochcreme oder Alternative mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine Auflaufform mit wenig Öl einpinseln und die Kartoffelscheiben hineinlegen. Den Mangold darauf verteilen und die Kochcreme darüber gießen. Anschließend mit der Cashewcreme abdecken.

Den Auflauf für ca. 30 Minuten bei 180° in den Ofen schieben. Dabei darf das Cashewtopping schön braun werden. Dazu passt super ein Salat.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in Birte & Thomas