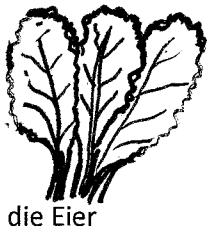
BIOHOF BRAUN
ökologischer Landbau seit 1971

Kalte Mangold-Suppe mit Zitronenöl – kühler Genuss für sommerliche Tage!
~ 500g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 500ml Gemusebruhe, 250g Mascarpone, 2 EL Olivenöl, gem. Muskatnuss, Salz & Pfeffer ~
Mangold waschen, dickere Stiele abschneiden, Mangoldblätter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangold darin andunsten. Wurzen und abkuhlen lassen. 2 EL Mangold beiseitestellen. Zitrone schalen und Schale abraspeln, Zitrone auspressen. Brühe, 200g Mascarpone und 2 EL Zitronensaft zum Mangold geben. Mit einem Pürierstab gleichmäßig pürieren. Restliches Öl mit Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mangoldsuppe wurzen und ca. 30 Min. kühl stellen. Nochmal abschmecken. Mit Zitronenöl, restlichem Mangold und 1 EL Mascarpone garniert servieren.

Mangoldgemüse mit Linsen – Beim Mangold werden immer Stiel und Blatt verwendet!
~ 500g Mangold, 400-500g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150g Berglinsen, 1 l Gemüsebrühe, 1 EL Olivenol, Zitronensaft, 2 Lorbeerblatter, gem. Koriander, gem. Muskat, Salz & Pfeffer ~
Linsen waschen und mit den Lorbeerblattern in der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Min. garen. Wahrenddessen Mangold waschen, Stiele und Blatter trennen und beides separat in feine Streifen schneiden. Kartoffeln waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangoldstiele, Kartoffelwürfel und Zwiebeln zu den Linsen geben und weitere 15 Min. köcheln lassen. Die Mangoldblätter und Koriander anschließend untermischen, salzen und pfeffern, etwas Muskat hinzugeben. Das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch glasig dämpfen, mit Zitronensaft ablöschen und unter das Gemuse heben. Dazu passen schwäbische Spätzle.

Mangold-Carbonara Mangold im bunten Kleid! ☺
~ 500 g Mangold, 500g Spaghetti, 100g magerer Speck, 2 EL Olivenöl, 4 Eier, 100g Parmesan, Salz & Pfeffer ~
Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. Mangold putzen und waschen, den Stiel heraus- und kleinschneiden, die Blatter in Streifen schneiden. Speck wurfeln und mit den Mangold-Stielen in Olivenol anbraten. Die tropfnassen Mangold-Blatter dazu geben und dünsten, bis sie zusammenfallen. Leicht salzen und mit der abgetropften Pasta untermischen. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, über die Spaghetti-Mangold-Mischung geben, gut vermengen und die Eiermasse stocken lassen. Zum Schluss mit dem Parmesan bestreuen.



Pfannkuchen mit Mangoldfüllung Mangold aus Oedheim bei Heilbronn!
~ 500g Mangold, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie, 150g Mehl, 150ml Milch, 4 Eier, 1 Mozzarella, 3 EL Semmelbrösel, Butter, gem. Muskat, Salz & Pfeffer ~
Den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Mehl und Milch glattruhren und nach und nach die Eier und 1 Esslöffel flüssige Butter dazugeben. Salzen und den gut durchgerührten Teig dann mindestens 15 Min. ruhen lassen. Mangold waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken und in Butter glasig dünsten, danach den Mangold zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kurz dünsten und dann abkühlen lassen. Den Mozzarella in Stückchen schneiden und mit der gewaschenen und gehackten Petersilie in die Mangoldmasse geben. Aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken und diese auskühlen lassen. Die Pfannkuchen mit der Mangoldmasse füllen, aufrollen und in eine flache, gefettete Auflaufform schichten. Semmelbrosel und Butterflöckchen draufgeben und 10 Min. im Backofen uberbacken.

Mangold-Salat – Bunt, frisch, roh!
~ 200g Mangold, 100g vorgegarte rote Bete, 100g Walnusskerne, 60g Blauschimmelkäse, etwas Zitronensaft, 1 EL sußer Senf, 1 EL scharfer Senf, 1 TL Honig, 2 EL Apfelessig, 4 EL Wasser, 50ml Rapsöl, Salz & Pfeffer ~
Mangold waschen, trocken schütteln, schneiden und in eine Schüssel geben. Rote Bete abtropfen lassen, in dünne Streifen schneiden und zu den Mangold-Blättern geben. Walnüsse grob hacken. Kase über den Salat bröseln. Das Dressing anrühren und über den Salat geben. Mit Walnüssen garniert servieren. Schon sommerlich!

Kirsch-Pfanne von Oma Karin aus Weimar Kirschen aus Erlenbach bei Heilbronn!
~ 250g Kirschen, 2 Stk. altbackene Weckle, 3 Eier, 250ml Milch, ½ Pck. Vanillepuddingpulver, Butter, Zucker ~
Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Kirschen waschen und entsteinen. Eins der Weckle in Wurfel schneiden, das andere Weckle in Scheiben schneiden. Die Milch mit dem Puddingpulver und etwas Zucker verquirlen. Nun in eine kleine Auflaufform abwechselnd Weckle-Würfel und Kirschen schichten, darüber die Milch-Ei-Mischung geben. Oben drauf die Weckle-Scheiben schichten, etwas Butter darauf geben.
Im Ofen für ca. 45 Min. ohne Deckel backen. Stäbchen-Probe machen, ob die Milch-Ei-Mischung gestockt hat.