

3. Juni 2011

# gela Rezepte



## Mangoldtarte mit Limettenbutter (für 2 Personen)

- für den Teig 180 g fein vermahlene Dinkelmehl, 20 ml Olivenöl, ca. 80 ml Wasser, 1 Prise Salz zu einem Teig vermengen, gut durchkneten, mind. eine halbe Stunde rasten lassen
- für die Limettenbutter 50 g raumtemperierte Butter cremig rühren, mit der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Limette (oder Zitrone), 1 EL Limettensaft, 1 Prise Salz, etwas Cayennepfeffer, 1 EL gehacktem Koriandergrün, ½ kleinen gepressten Knoblauchzehe vermengen; auf ein Stück Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen und im Kühlschrank fest werden lassen
- 4 Jungzwiebeln in Ringe schneiden, in Butter und Olivenöl langsam anschwitzen,
- von ca. 250 g Mangold die Stiele grob schneiden, 2 mehligere Erdäpfeln reiben und alles mit den Zwiebeln ca. 3 Min. braten
- die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter, etwas Wasser, Salz und Pfeffer zufügen und ca. 5 Min. dünsten lassen
- den Teig ausrollen und in eine ausgebutterte und mit Bröseln bestreute Quicheform legen
- die ausgekühlte Gemüsefülle auf dem Teig verteilen und die Tarte im Rohr bei 180° ca. 30 Min. backen
- zu jedem Tartestück eine Scheibe Limettenbutter und Salat servieren

## Linsensalat mit Minze (für 2 Personen)

- 80 g grüne Du-Puy-Linsen mit einem Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken und der fein geschnittenen Schale einer ½ Bio-Limette (ohne das Weiße) in Wasser ca. 30 Min. bißfest köcheln, das Wasser abgießen, die Linsen salzen und abkühlen lassen
- 1 TL Dijonsenf, 1 TL Honig, Pfeffer, Salz verrühren, 2 EL Limettensaft zugeben, 2 EL Olivenöl nach und nach unterrühren, evtl. eine halbe fein gehackte Chilischote zugeben
- die Linsen mit dem Dressing vermengen, 1 bis 2 EL gehackte Minzblätter darunter mischen und mit ein paar feinblättrig geschnittenen Erdbeeren und ganzen Minzblättern garnieren

## Broccolistrudel (für 2 Personen)

- 4 Jungzwiebel in Ringe schneiden und in Butter langsam anbraten
- von ca. 200 g Broccoli die Stiele in ganz feine Stücke schneiden, die Röschen teilen, die Blätter in feine Streifen schneiden, alles zum Zwiebel fügen und ca. 5 Min. mit braten, 1 TL fein gehackten Majoran zugeben
- mit 50 ml Schlagobers angießen, salzen, pfeffern und noch 3 Min. dünsten lassen
- einen Strudelteig auf Backpapier auslegen, beidseitig mit Olivenöl bestreichen
- die Broccolifülle darauf geben, mit ca. 60 g Gorgonzolastückchen bestreuen, den Strudel einrollen und mit einem verquirltem Ei bestreichen
- bei 180° ca. 30 Min. im Rohr backen und zu Salat servieren

### **Mairüben:**

auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen Geschmack; für den Rohverzehr schälen und fein aufschneiden, gekocht mit Schale zu verwenden; die Blätter sind auch verwendbar

- 4 Jungzwiebel in Ringe schneiden und in Butter langsam anbraten
- die Blätter von ca. 200 g Mairüben entfernen, die Rüben in Scheiben schneiden, zum Zwiebel geben, 5 Min. langsam anbraten
- mit ½ Becher Sauerrahm aufgießen, salzen, pfeffern, Saft ½ Zitrone zufügen, mit gehacktem Schnittknoblauch bestreuen, einige Minuten durchziehen lassen

**Spargelsalat**(*Lactuca sativa* var. *angustana*): eine alte ostasiatische Kulturpflanze; die geschälten Stängel können roh oder wie Kohlrabi zubereitet gegessen werden; die Blätter ebenfalls roh als Salat oder wie Kochsalat

### **Wok mit Spargelsalat und Zuckerschoten**

- die Blätter des Spargelsalat zur Seite legen, die Stiele wie Kohlrabi schälen und in ca. 3 cm lange, feine Stiftchen schneiden; den Stielansatz der Zuckerschoten entfernen
- ein daumennagelgroßes Stück Ingwer fein schneiden, 3 Jungzwiebel in feine Ringe schneiden
- im Wok oder in einer Pfanne 2 EL Butterschmalz oder Sesamöl erhitzen und alles für ca. 5 Min. anbraten
- salzen, pfeffern, mit etwas Sojasauce und wenig Reisessig oder Zitronensaft und gehackten Korianderblättern würzen
- zu Reis und Salat aus den Spargelsalatblättern servieren

Viel Freude beim Kochen und eine schöne Woche wünschen

Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs  
[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)