



Schwärmerei Holbeinstraße

<http://www.1ktc-badkreuznach.de/>

**Mangold -
Frischkäse -
Blätterteigtaschen
mit
Blumenkohl -
Möhrensalat**



Mangold - Ziegenkäse - Blätterteigtaschen

Zutaten:

- 500 gr. Bunter Mangold (Stein's Kräuter und Garten) > 2,30 €
- 150 gr. Ziegenfrischkäse ungesalzen (Ziegenhof Theiß) > 4,90 €
- 1 mittl. Zwiebel (Gemüse Lang) > 2,50 € (1 kg)
- 3 Esslöffel Suppen-u. Saucen Grundstock (Elli's Kräutergarten) > 3 €
- Blätterteig für 6 Taschen (z.b. Lidl a.d. Kühlung je 1 für 2 Taschen)
- Salz, Pfeffer, scharfe Paprika – nach belieben
- Olivenöl

Zubereitung:

- Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Die Stiele klein schneiden und in leicht gesalzenes Wasser kochen. Die Blätter klein schneiden und nach 10 Min. dazu geben und weitere 10 Min. kochen. Die Brühe abschütten und das Mangold gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die kleingeschnittene Zwiebel darin glasieren und den Mangold dazugeben. Ca. 5 Minuten anbraten und dabei immer wenden. Grundstock dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Den Ziegenfrischkäse dazugeben und alles gut vermischen. Vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Sechs Bätterteigplatten (ca. 25 x 25 groß) zurechtlegen und jeweils mittig eine Portion Mangoldfüllung setzen. Die Tasche zuklappen und den Rand umknicken und zudrücken.

Bei 180 Grad ca. 20 Min. aufbacken (bis die Taschen goldgelb sind)

Blumenkohl – Möhrensalat

Zutaten:

- 1 halben Blumenkohl (Lang Gemüse) > 2,80 € (1 Stück)
- 3- 4 bunte Möhren (Stein`s Kräuter u. Garten) > 2 € (1 Bund)
- Versch. Salatkräuter (Stein`s Kräuter u. Garten) > ab 0,90 €

Für die Salatsauce:

- 4 Esslöffel Wildkräuteressig (Elli`s Kräutergarten) > 5,95 € (250ml)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 100 gr. Ziegenfrischkäse ungesalzen
- 1 Teelöffel Rapshonig (Imkerei Rabold) > 3,80 € (250 gr.)
- 1 halber Teelöffel scharfer Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den halben Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Blumenkohl abschütten und abkühlen lassen.

Die Zutaten für die Salatsauce verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den noch etwas warmen Blumenkohl, die Möhrenscheiben und die gehackten Salatkräuter in einer Schüssel vermischen und mit der Sauce übergießen.