

Liebe Köch*innen,

Mission Mangold. Hübsch und knackig ist er diese Woche von unserem Feld direkt in die Baumannshof-Experimentierküche gewandert. Mit seinen Freunden, den Aprikosen, haben wir ihn in den Backofen geschoben und am Ende landete er an seinem Bestimmungsort, den hungrigen Mägen von uns Baumannshofianern. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen, wie Vitamin C und Vorstufen von Vitamin A (etc.!) lohnt es sich für Jeden, ein leckeres Rezept mit dem Gänsefußgewächs für sich zu entdecken. Vielleicht wird das hier deins und schon bald schicken wir ihn auch zu dir nach Hause?!

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



Zutaten

- ca. 1 kg Mangold
- 10 Aprikosen, halbiert & entkernt
- 1 Zwiebel, in Ringe
- 50 g Sesam
- 2 EL Schwarzkümmel
- 3 EL Tahin
- 5 EL Sesamöl + mehr zum Beträufeln
- 150 ml Weißwein (Airén)
- 1 TL Salz
- 100 g Ziegen Frischkäse natur
- ca. 5 EL Waldhonig
- 1 Packung Falafelmischung Gärtnerin
- 250 ml Wasser

Zubereitung:

Als Erstes die Falafel vorbereiten, indem du den Inhalt mit der gleichen Menge Wasser vermischst. Das Ganze muss für eine halbe Stunde stehen bleiben.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen, in mundgerechte Streifen schneiden und in einer Schüssel mit den Zwiebelringen mischen. Sesam und Schwarzkümmel kurz in einer Pfanne anrösten. Das Tahin, Sesamöl, den Weißwein und das Salz zu einer Marinade verrühren. Diese zusammen mit den gerösteten Samen zum Gemüse geben und gut durchmischen, sodass alles überzogen ist. Das Gemüse in eine große Auflaufform schichten, die halbierten Aprikosen mit der Innenseite nach oben darauf verteilen. Alles mit Sesamöl beträufeln. Das Ganze im auf 200°C (Umluft) vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, in jede Mulde der Aprikosenhälften ein Stück Ziegen Frischkäse geben, mit einem guten halben Teelöffel Honig beträufeln und für ca. 3 Minuten unterm Backofengrill fertig garen.

Die Falafelmasse mit befeuchteten Händen (hilft gegen das Kleben!) entweder zu Bällchen formen und frittieren, wie auf der Packung angegeben. Alternativ könnt ihr auch flache Scheiben formen und diese in einer Pfanne mit Öl braten.

Wer mag schneidet einen Teil der rohen Mangoldblätter in feine Streifen und macht sich mit etwas Tahin, Sesamöl und Gewürzessig einen erfrischenden kleinen Salat dazu. Gut dazu passen ein paar Scheiben Weißbrot und ein Klecks Joghurt.