

Rezept für KW 18-27



500 g kleine Pellkartoffeln (vom Vortag)
1 getr. Chilischote
20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce
200 g Möhren
2 rote Zwiebeln
1 Mangoldstauden
2 EL Rapsöl
1 TL Speisestärke
100 ml Gemüsebrühe
1 EL abger. Zitronenschale
Meersalz
2 TL Zitronensaft



Ca. 500 g Buschbohnen
Meersalz
200 g Sahne
200 g Crème fraîche
1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer
1 EL Thymian

Mangold aus dem Wok

Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chilischote fein hacken. Ingwer dünn schälen, mit dem Knoblauch hacken und mit der Chilischote mischen. Die Hälfte davon mit Sojasauce und den Kartoffeln mischen. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mangold putzen und gründlich waschen. Mangoldblätter in 1 cm breite Streifen, Mangoldstiele in 1/2 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Kartoffeln darin unter Rühren anbraten, herausheben. Wok mit Küchenpapier auswischen. Restliches Öl im Wok erhitzen. Möhren, Zwiebeln, Mangoldstiele und restliche Ingwer Pfefferschoten-Mischung darin unter Rühren 3 Min. braten. Mangoldblätter mit den Kartoffeln unterheben, weitere 2 Min. braten. Stärke mit Brühe und Zitronensaft verrühren. Mit der Zitronenschale in den Wok geben, aufkochen, evtl. salzen.

Bohnengemüse mit Thymian-Senfsahne

Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Sahne und Crème fraîche in einem breiten, flachen Topf etwa 5-10 Minuten dicklich einkochen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Thymian in die Sauce einrühren. Bohnen auf den Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen.