



KW 38/2018

Mangoldpizza mit Thunfisch und Oliven

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig: 1 Würfel Hefe, 250 ml Milch, 500 g Mehl, Salz, 1 TL Zucker, 6 EL Olivenöl. **Belag:** 2 Kugeln Mozzarella á 125 g, 400 g frischer Mangold, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 2 TL getrockneter Oregano, Öl für die Bleche, 2 EL Olivenöl zum Einpinseln, 400 g Thunfisch Dose, 80g Walnüsse grob gehackt, 150 g geriebener Käse, 200 g schwarze entsteinte Oliven, Pfeffer aus der Mühle, 4 Rosmarinzweige zum Garnieren.

Zubereitung:

Die Hefe mit ca. 50 ml lauwarmer Milch glatt rühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden und die Hefemilch hineingießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Die restliche lauwarme Milch, 1 Prise Salz, Zucker und das Olivenöl zum Vorteig geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Mangold waschen, putzen und in Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Den Knoblauch schälen, fein hacken und in heißem Öl anschwitzen. Den Mangold sowie den Oregano zugeben, kurz durchschwenken, vom Feuer nehmen und etwas abkühlen lassen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf bemehlter Arbeitsfläche nochmal kräftig durchkneten und in vier gleichgroße Portionen teilen. Jedes Stück kneten und zu einer Pizza ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Teig mit etwas Öl bepinseln und die Mozzarellascheiben darauf verteilen. Den Thunfisch abtropfen lassen und darüber streuen. Den Mangold, die Walnüsse und die Oliven darauf geben, pfeffern, etwas salzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° 20-25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Rosmarinzweigen garniert servieren.

Mangold in Senfsauce mit Stampfkartoffeln und Spiegelei

Zutaten für 4 Personen:

800 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 800 g Mangold, 1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 100 g Butter, 250 ml Gemüsebrühe, 250 g Schlagsahne, 1 EL mittelscharfer Senf, 1 frischer TL Kurkuma, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, einige Spritzer Zitronensaft, 4 Eier.

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in Salzwasser 15-20 Minuten weich kochen. Mangold putzen, waschen und das Grün von den Stielen schneiden. Die Stiele in feine Streifen schneiden. Chilischote abspülen, putzen, die Kernchen entfernen und die Schote fein schneiden. Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden.

50 g Butter erhitzen. Mangold, Chili und Knoblauch darin andünsten. Brühe zugeben und offen 8-10 Minuten dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Sahne mit Senf und Kurkuma verrühren. Zum Mangold geben und offen cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und einigen Spritzern Zitronensaft würzen.

30 g Butter zerlassen. Kartoffeln abgießen und mit der Butter mischen. Mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Die Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen anrichten.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS