



- Rezept der Woche -

MANGOLD GRATIN

Zutaten für VIER Personen

- 150 g Hirse oder Polenta
Für die Hirse-Variante: 300 ml Gemüsebrühe und eine kleine Zwiebel
Für die Polenta Variante: 300 ml Gemüsebrühe und 200 ml Kokosmilch
- 400 g Mangold
- 180 g Fetakäse
- 2 mittelgroße Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- Je 1 EL Rosamarin, Thymian, Oregano und Bohnenkraut, frisch gehackt
- 2 Messerspitzen Muskatnuss
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Hirse-Variante: Hirse mit heißem Wasser abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen. Gemüsebrühe und rohe gehackte Zwiebeln gemeinsam aufkochen. Hirse zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Herdplatte ausstellen und 30 Min quellen lassen
- Polenta Variante: Kokosmilch und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Polenta mit einer Gabel einrühren. Etwa 1-2 Minuten einrühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Herdplatte ausstellen und 15 Minuten quellen lassen
- Zwiebel klein schneiden. Mangold waschen, Stiele klein schneiden und die Blätter in dünne Streife
- Öl in eine große Pfanne geben und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten
- Sobald die Zwiebeln durchsichtig zu werden beginnen, die Mangoldstiele zugeben und kurz andünsten
- Mangoldblätter und gepressten Knoblauch zufügen und unter gelegentlichem Wenden etwa 10 Minuten zugedeckt mitdünsten bis der Mangold zusammenfällt. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen
- Kräuter und zerbröselten Fetakäse zum Mangold geben und verrühren
- Hirse oder Polenta in eine gefettete, flache Auflaufformgeben geben und die Mangoldmasse darauf verteilen
- Eier und Milch verrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen
- Die Milch-Eier Mischung über die Hirse/Polenta Mangold Masse gießen
- Gratin in vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad 40 Min. backen
- Mit frischem Salat und Tomaten servieren

Guten Appetit!