

MANGOLD – KAROTTENGEMÜSE MIT CASHEWKERNEN,



Zutaten (10 Personen)

- 10 g Rapskernbratöl
- 10 g Butter
- 100 g Zwiebel in Würfel 3 mm
- 600 g Mangold
- 600 g Möhren in Scheibe 3 mm
- 100 g Schmand
- 3 g Steinsalz
- 1 g Muskatnuss
- 100 g Cashewkerne, geröstet ungesalzen
- 20 g Rapskernbratöl
- 50 g Zwiebel in Würfel 3 mm
- 400 g Weintrauben oder Kern
- 500 g Birnen
- 5 g Pfeffer, bunt ganz
- 1 kg Kartoffel-Gratin Naturell
- 5 g Olivenöl

Mangold – Karottengemüse mit Cashewkernen, Weintrauben – Birnenchutney und Kartoffelgratin

Zubereitung

1. Zwiebelwürfel in Butter und Rapskernbratöl dünsten, den in 10 mm geschnittenen Mangold dünsten.
2. Die Möhren bei 100° C 10 Minuten dämpfen und mit dem Schmand unter den Mangold heben und würzen.
3. Beim anrichten mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.
4. Zwiebelwürfel in Rapskernbratöl anbraten
5. Weintrauben und Birnenwürfel 2 Minuten dünsten.
6. Mit gemörserten Pfeffer und Salz würzen.

Den Kartoffel-Gratin Naturell auf ein geöltes GN - Blech legen und bei 200° C Heißluft 20 Minuten backen.



Mit freundlicher Unterstützung