

Mangoldknödel mit Tomatenragout und Salat



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Knödel in der CC zusammengerührt und gedämpft und dann im Backrohr überbacken

Zutaten:

Mangoldknödel:

3 Eier
2 Zehen Knoblauch
500 g Mangold (frisch)
250 ml Milch
Muskatnuss
150 g Parmesankäse (gerieben)
Pfeffer, Salz
300 g Knödelbrot (Semmelwürfel getrocknet)
1 Zwiebel

Tomatenragout:

1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Tomatenmark
Basilikum, Oregano, Kräutersalz
etwas Sahne
2 Schalotten gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:

Mangoldknödel:

Die Milch mit den Eiern gut verrühren und über die Semmelwürfel leeren, sehr gut durchziehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Den Mangold waschen und fein schneiden.



In der CC (Kochröhrelement) das Öl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Mangold kurz anrösten und auskühlen lassen.

Anschließend Zwiebel-Mangoldgemisch und den Parmesan zur Knödelmasse geben, würzen und gut durchkneten (K-Haken).

Aus der abgeschmeckten Masse Knödel formen und 20 Minuten in der CC (Dampfgareinsatz) dämpfen.



Tomatenragout:

Schalotten und Knobi anschwitzen, Tomatenmark dazu mit anrösten, Tomaten dazu geben und Oregano, Basilikum dazu geben und mit Kräutersalz würzen leicht dünsten lassen ca. 15 Minuten, dann Sahne dazu geben und etwas einköcheln lassen.

In eine Auflaufform geben und die Mangoldknödel da rein setzen, mit etwas geriebenem Käse bestreuen und 20 Minuten im Backofen gratinieren 😊



Lachs gedämpft an Mangold

Rezept-Ursprung: vermutlich Kenwood-Seite
Anmerkungen von Gisela Martin

Zutaten:

4 Lachsfilets á 125g
1/8 l Weißwein
2 Zitronen
2 El Korianderkörner
1 El Meersalz
300 g Mangold
1 rote Zwiebel
4 El Pinienkerne
2 El Butter

Zubereitung:

mit dem Dampfgareinsatz

Den Weißwein und die Gewürze in die Edelstahlschüssel geben.

Anmerkung : das nächsteMal auch noch 1/8 L Wasser zugeben, war zu wenig Flüssigkeit und ist eingebrannt.

Die Zitronen schälen, kleinschneiden und auch dazu geben.

Die Temperatur auf Maximal stellen, und ohne Röhreinsatz mit Spritzschutz und Dampfgareinsatz auf Rührintervallstufe 3 stellen.

Auf den Dampfgareinsatz einige Mangoldblätter legen. Den Fisch auf die Blättergeben und den Timer auf 13 min stellen, Spritzeinsatz aufsetzen. In derZwischenzeit den Mangold putzen und den Zwiebel schälen und in Streifenschneiden.

Die Filets auf eine warme Platte oder Teller geben und mit Folie bedecken, warm stellen.

$\frac{1}{4}$ l des Fonds aufheben.

In die Rührschüssel bei 100°C Temperatur aufheizen, Butter und Pinienkerne dazugeben. (Koch-Röhrelement/Intervall 1)

Den geschnittenen Mangold beugeben und mit dem Fond ablöschen.

Den Mangold mit dem Fisch anrichten und Lachs bei Servieren noch würzen.