

REZEPT DER WOCHE

KW 17 20.04. – 26.04.2026

Mangoldspätzle (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

Teig:

450 g	Mangold	(Art.Nr. 721)
400 g	Dinkelmehl Typ 1050	(Art.Nr. 6009)
8	Eier	(Art.Nr. 1991)
½ TL	gemahlene Muskatnuss	(Art.Nr. 8344)

Soße:

1	Zwiebeln	(Art.Nr. 400)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
2 EL	Bratöl Olive	(Art.Nr. 8842)
100 ml	Sahne	(Art.Nr. 2004)
250 g	Mozzarella	(Art.Nr. 2156)
½ Bund	Petersilie	(Art.Nr. 451)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Teig:

Mangoldblätter von den Stielen trennen, waschen, 2-3 Min. in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, klein schneiden und pürieren.

Mangoldstiele waschen und in feine Streifen schneiden.

Mangoldpüree mit Mehl, Eiern, Muskat und Olivenöl zu einem Teig verrühren, 20 Min. ruhen lassen.

Spätzle portionsweise ins kochende Salzwasser schaben, garen bis sie oben schwimmen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Soße:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in Öl anschwitzen.

Mangoldstiele zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Spätzle hinzufügen und anbraten.

Mit Sahne ablöschen, würzen, Mozzarella einrühren und schmelzen lassen.

Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de