

### **MANGOLDGEMÜSE MIT MARINIERTEM TOFU UND MANDELHIRSE**

#### **Zutaten:**

500g Mangold; 200g Tofu, natur, 3 EL Olivenöl, 4 EL Sojasauce, Saft von 1/2 Zitrone, 1/2 TL Kräutersalz, 2 Knoblauchzehen, 125g Hirse, 250g Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, 3 EL feingeriebene Mandeln, 2 EL feingehackte Petersilie, 1/2 Zwiebel, 1 EL Butter, 1/2 TL gekörnte Brühe, 100 ml Sahne, 1 kleine Möhre, 1 TL Pfeilwurzmehl, 1 Msp Muskat.

#### **Zubereitung:**

Den Tofu in flache Dreiecke schneiden. Aus Öl, Sojasauce, Zitronensaft und Kräutersalz eine Marinade rühren, 1 Knoblauchzehe hineinpressen und den Tofu in der Marinade einlegen. Die Hirse zuerst warm, dann kalt waschen und abtropfen lassen. Ohne Fett kurz anrösten, dann die Gemüsebrühe hinzufügen und 8 min kochen; mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch 20 min ausquellen lassen. Kurz vor dem Servieren Mandeln und Petersilie untermischen. In der Zwischenzeit den Mangold vorbereiten, indem man Stiele und Blätter voneinander trennt. Die Stiele in kleine Stücke und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und den restlichen Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Dann die Stiele hinzufügen und andünsten. Die gekörnte Gemüsebrühe in 5 EL heißem Wasser auflösen und angießen. Die Blätter hineingeben und kurz dünsten bis sie zusammenfallen. Die Möhre in sehr kleine Würfel schneiden und zu dem Mangold geben. Die Sahne mit der gleichen Menge Wasser mischen und zu der Mangold-Möhren-Mischung geben; mit dem Pfeilwurzmehl, das man mit etwas Wasser anrührt, eindicken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Tofu in der Marinade braten. Mit Hirse und Mangold anrichten und sofort servieren.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,  
Ein Symbol des Sommers



– unsere **Honigmelonen** sind beinahe fertig und wir können sie Ihnen für die KW 34, nach unserer Pause, schon jetzt empfehlen:

frisch geerntet, süß und saftig **kg 4,50 €**

Das Wort Melone stammt aus dem Griechischen und bedeutet "Großer Apfel". Melonen bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser. Sie sind ideale Durstlöscher im Sommer, denn sie haben nur 30 bis 40 Kalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Verhältnismäßig hoch ist auch ihr Gehalt an Mineralstoffen, vor allem an Kalium. Dies erklärt die entwässernde Wirkung von Melonen. Hervorzuheben ist auch ihr Gehalt an Provitamin A (bis zu 3,6 mg pro 100 Gramm Fruchtfleisch), der mit zu den höchsten unter den Früchten zählt. Er ist bei den orangefarbenen Sorten noch höher als in Früchten mit grünweißlichem Fruchtfleisch.

### **PASTEL DE CHOCLO**

#### **Überbackener Mais-Fleisch-Auflauf**

#### **Zutaten:**

1 EL Zucker, 200 g Hähnchenbrust, in Streifen, 4 Maiskolben, Zuckermais 400 g Rindfleisch, gehackt 1/2 TL Paprika, edelsüß 1 Knoblauchzehe, gehackt 2 Zwiebeln, gehackt 1/4 TL Chilipulver 1 EL Milch 50 g Rosinen 4 EL Olivenöl 50 g schwarze Oliven, entsteint.

#### **Zubereitung:**

Rosinen mit heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Die Maiskolben von Blättern und Seide befreien und die Körner von den Kolben schneiden. Salzwasser aufkochen, die Körner darin 5 Minuten kochen. Abtropfen. Rosinen abtropfen, Ofenform mit etwas Öl einpinseln. Das Hackfleisch im Öl gut anbraten, jedoch nicht zu oft wenden (damit das Fleisch keinen Saft verliert). Zwiebel, Knoblauch und Rosinen mitdünsten, mit den Gewürzen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Form geben. Hähnchenstreifen im Öl allseitig anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Oliven auf dem Hackfleisch verteilen. Die Maiskörner mit Milch und Zucker vermischen. Das restliche Öl erhitzen und das Maispüree unter ständigem Rühren bei mäßiger Temperatur zu einem dicken Brei einkochen. Auf das Fleisch geben und die Oberfläche glatt streichen. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens während ca. 30 Minuten überbacken.

### **TOMATEN MIT MOZZARELLA UND BASILIKUM**

#### **Zutaten:**

3-4 Tomaten, 1 Kugeln Mozzarella (150g), einige Blätter Basilikum, Salz, Pfeffer, 3 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl.

#### **Zubereitung:**

Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Tomaten und Käse dachziegelartig auf einer Platte anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum auf den Tomaten-Mozzarella-Scheiben verteilen belegen. Essig und Öl darüberträufeln, kurze Zeit ziehen lassen und servieren.

Bitte beachten Sie:  
Nächste Woche, am 19./20. August  
macht die Grüne Kiste eine **Pause**. Ab  
der KW 34 liefern wir wieder wie ge-  
wohnt.

Schöne Ferien  
wünscht Ihnen Ihr  
Grüne Kiste Team  
vom Bioland Gemüsehof Hörz