

REZEPTE zur Gourmetkiste

Mango-Staudensellerie-Salat

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 20 Min.

2 reife Mangos
4-6 Stangen
Staudensellerie
2 rote Zwiebeln
3 EL Weißweinessig
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
5-6 EL Olivenöl

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und schräg in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing den Essig mit
Honig,

Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Das Öl nach und nach unterrühren. Mangowürfel, Zwiebelringe und
Staudensellerie dazugeben, mit dem Dressing vermischen und die
Mischung ca. 10 Min. ziehen lassen.

200 g Schnittsalat
Meersalz
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken

Den Schnittsalat waschen, trocken schütteln und quer in ca. 2 cm breite
Streifen schneiden. Die Salatstreifen auf Teller verteilen und die Mango-
Sellerie-Mischung darauf geben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken
nach Geschmack würzen.

Gemüsestrudel

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 50 Min. + 30 Min. Backzeit

250 g Mehl
Salz
2 EL Öl
125 ml lauwarmes Wasser
2 Knoblauchzehen,
1 Stück frischer Ingwer
250 g Spitzkohl
250 g Möhren
250 g Staudensellerie
200 g Paprika
50 g Walnuskerne
4 EL Öl

Mehl, Salz und 2 EL Öl auf die bemehlte Arbeitsfläche geben. Nach und
nach lauwarmes Wasser untermischen und 10 Min. kneten. Zu einer
Kugel formen, unter einer Schüssel 30 Min. ruhen lassen.

Knoblauch und
Ingwer schälen, fein hacken.

Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien, in feine Streifen hobeln.

Möhren schälen und in feine Stifte schneiden.

Staudensellerie waschen und in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Paprika putzen, waschen, in Würfel schneiden.

Nüsse hacken.

Öl erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin 2 Min. anbraten. Spitzkohl,
Möhren und Staudensellerie hinzufügen, 2 Min. unter Rühren braten.

Paprika und Walnüsse untermischen, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen.

Ein Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig zu einem Rechteck
ausrollen, mit 2 EL Öl einpinseln. Handrücken bemehlen, unter den Teig
schieben und von der Mitte nach außen dünn ausziehen. Auf das

Küchentuch legen, dicke Teigländer abschneiden. Füllung an der
Längsseite des Rechtecks aufhäufen. Mit dem Tuch den Teig über die

Füllung rollen, kurze Seiten dabei einschlagen. Den Strudel auf ein mit
Backpapier belegtes Blech legen, mit Eigelb bepinseln, im Ofen (Mitte,
Umluft 160°) 30 Min. backen. In Stücke schneiden und servieren.

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Eigelb