



Vegetarisch: Mangold-Frittata mit Radieschengrün & Schnittlauch

Zutaten:

- 1 Bund Mangold (in Streifen)
- 6 Frühlingszwiebeln (in Ringe)
- 5 Radieschen + etwas Grün (gehackt)
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 1 EL Schnittlauch (gehackt)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Mangold und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
2. Eier mit Milch, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen.
3. Gemüse in eine Auflaufform geben, Eiermasse darüber gießen.
4. Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, bis die Frittata gestockt ist.
5. Mit frischen Radieschenscheiben und Grün garnieren.



Vegan: Fenchel-Mangold-Reis mit Frühlingzwiebeln & Radieschengrün

Zutaten:

- **1 Bund Mangold (Stiele & Blätter getrennt)**
- **2 Mini-Fenchel (in feine Streifen)**
- **6 Frühlingzwiebeln**
- **9 Radieschen + Grün**
- **1 EL Schnittlauch**
- **150 g Reis**
- **100 ml Gemüsebrühe**
- **150 ml Sojasahne**
- **Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat**

Zubereitung:

- 1. Reis kochen. In einer Pfanne Knoblauch, Fenchel und Mangoldstiele anbraten.**
- 2. Mangoldblätter, Frühlingzwiebeln und Radieschengrün hinzufügen.**
- 3. Mit Brühe und Sojasahne ablöschen, würzen und kurz köcheln lassen.**
- 4. Reis unterheben, mit Schnittlauch und Radieschenscheiben servieren.**



Mit Hühnchen: Hähnchenpfanne mit Mangold, Fenchel & Frühlingszwiebeln

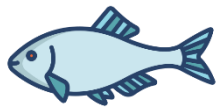
Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150–200 g)
- 1 Bund Mangold
- 2 Mini-Fenchel
- 6 Frühlingszwiebeln
- 5 Radieschen + etwas Grün
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Sahne oder Crème fraîche
- 100 ml Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
2. Fenchel, Frühlingszwiebeln und Mangoldstiele in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten. Knoblauch fein hacken und kurz mitdünsten.
3. Mangoldblätter, Radieschengrün und Brühe hinzufügen, 5 Minuten köcheln lassen.
4. Hähnchen wieder zugeben, Sahne einrühren und alles 5 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Mit Schnittlauch und frischen Radieschenscheiben servieren.

Das Gericht ist leicht, aromatisch und passt super zu Reis, Kartoffeln oder einfach mit frischem Baguette.



Mit Lachs: Lachsfilet auf Fenchel-Mangold-Gemüse

Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 1 Bund Mangold
- 2 Mini-Fenchel
- 6 Frühlingszwiebeln
- 9 Radieschen
- 1 EL Schnittlauch
- Zitrone, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

1. Lachs mit Zitrone, Salz & Pfeffer marinieren.
2. Fenchel, Mangold und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden, in Öl anbraten.
3. Lachsfilets auf das Gemüse legen, abdecken und 10 Min. garziehen lassen.
4. Mit frischen Radieschen und Schnittlauch servieren.