



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Feldsalat, Winterpostelein und Asiasalat

Diese Woche empfehlen wir:

Mangold-Tarte

Zutaten:

600 g Mangold, 200 g Gelbe Rüben, 200 Fenchel, Butter oder Olivenöl, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen, 200 g Quark, 120 g geriebener Hartkäse, Salz und Pfeffer, Mürbeteig

Mürbeteig

Ölteig: 200 g fein gemahlenes Vollkornmehl (am besten Dinkel), Salz, 2 EL Olivenöl, 1/8 l Wasser

Mürbeteig mit Butter und Joghurt: 200 g fein gemahlenes Vollkornmehl (am besten Dinkel), Salz, 35 g kalte Butter, 80 g Joghurt, 1/8 l Wasser

Mehl mit Salz vermischen und Öl und Wasser einkneten (Ölteig), oder die kalte Butter in Stückchen geschnitten zusammen mit dem Joghurt einarbeiten (Mürbeteig). Es sollte ein weicher, sanfter Teig entstehen. Also nach Bedarf noch 1 oder 2 TL Wasser einarbeiten. Der Teig sollte mindestens ½ Stunde zur Kugel gerollt und zugedeckt im Kühlschrank ruhen.

Wer einen richtig aromatischen Teig will und die versteckten Fette nicht scheut, kann bei der zweiten Variante anstelle des Joghurts eine Unmenge Butter (genauso viel wie Mehl) einarbeiten. Gesund und notwendig ist das nicht, schmeckt aber nicht übel.

Zubereitung:

Mangold (samt Stängel) und Fenchel klein und Gelbe Rüben in Scheiben schneiden.

Gelbe Rüben und Fenchel in Butter anschmoren, dann Mangold und ganz wenig Wasser dazugeben. Unter Rühren bissfest dünsten.

Eier verschlagen, zunächst mit den restlichen Zutaten und dann mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Mischung auf dem vorgebackenen Teig verteilen und fertig backen.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!