

# Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

## Mangold mit Galgant und Mozzarella

für 4 Personen:

800 g	Mangold
2 TL	Galgantpaste
2 EL	helle Sesamsamen
2	grüne Chilis
2 TL	scharfen Rosenpaprika
2 TL	zerstoßene rosa Pfefferkörner
2	Orangen: davon den Saft
2 TL	Ursalz
1 TL	Galgant-Mutterkümmel-Mischung
2	Mozzarella
4 EL	Ghee (gekochte Butter)

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Mangold waschen, die groben Stiele entfernen und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Chilis in feine Stücke schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen, die Chilis darin 2 Minuten glasig dünsten. Galgantpaste und Pfefferkörner dazu geben und kurz mitrösten. Den Mangold und den Orangensaft zugeben, den Topf abdecken und das Gemüse etwa 8 Minuten weich dünsten. Sesamsamen, Mozzarella, Galgant-Mutterkümmel-Mischung und Salz zugeben, alles gut vermischen und für weitere 3 Minuten auf kleiner Hitze dünsten.

Als Beilage eignen sich hervorragend Kamutnudeln oder rote Trüffelkartoffeln.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München