

Das Oktober-Rezept aus unserem Apotheken-Kalender:



Jürgen Ibal, unser Apotheker und Spezialist für alle messbaren Werte, empfiehlt "Mangoldwähe" - genau das richtige Gericht für kühle Herbsttage.



Mangoldwähe

1. Für den Teig aus 150 g Mehl, 100 g Weizenvollkornmehl, 125 g kalter Butter, ½ TL Salz, 1 Ei sowie 2-4 EL Wasser einen Mürbeteig zubereiten und diesen in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Inzwischen für den Beleg den Strunk vom Mangold (600-700 g) entfernen, alles waschen und trocken schütteln. Die Stiele in ca. ½ cm, die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. 1 große Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln, zusammen in Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. 2-3 EL Weißwein, 80 - 100 ml Wasser und 1 TL gekörnte Brühe dazugeben, alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Mangoldblätter unterrühren und zusammenfallen lassen.
3. Backofen auf 220 Grad vorheizen, Tarteform (28cm) mit Butter einfetten. Teig auf wenig Mehl ausrollen, in die Form legen, dabei einen Rand formen. 250 g Ricotta, 80-100 g Sahne und 2 Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Mangold evtl. ausdrücken, mit 3-4 EL Parmesan auf dem Teig verteilen, Guss darübergießen. Im Ofen (Mitte) in 30-35 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!



ALTE APOTHEKE
Godesberg

Koblenzer Straße 58
53173 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 35 30-01
Fax 02 28 - 35 30-03



ALTE APOTHEKE
in Mehlem

Mainzer Str. 155
53179 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 92 12 26 0
Fax 02 28 - 92 12 26-29



KURPARK APOTHEKE
Godesberg

Theaterplatz 13
53177 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 35 33 35
Fax 02 28 - 3 67 04 09



APOTHEKE
an der Bornheimer Straße

Bornheimer Str. 156
53119 Bonn
Tel. 02 28 - 3 69 42 39-0
Fax 02 28 - 3 69 42 39-99