

## Christian Henze Baby Mangold mit Kartoffelpüree

Donnerstag, 11. Mai 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml	Milch
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss

Für den Mangold:

900 g	Baby Mangold
3	Knoblauchzehen
2	rote Chilischote
1	Bio-Orange
5 EL	geröstetes Sesamöl
1	Zimtstange
3 EL	Pinienkerne
4	eingelegte Sardellenfilets aus dem Glas (abgetropft)
2 TL	Puderzucker
2 EL	Rosinen
etwas	Salz
1	Limette



### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garkochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
2. Den Baby Mangold waschen und gut abtropfen lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden, die Chili längs halbieren und die Kerne austreichen.
4. Die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 3 dünne Streifen Schale abschälen (nur die Schale, nicht das Weiße).
5. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Zimtstange und Orangenschale hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis alles aromatisch duftet. Pinienkerne dazugeben und mitrösten.
6. Sardellenfilets grob in Stücke schneiden und einrühren.
7. Alles mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren.
8. Mangold zugeben und gut durchschwenken, bis die Blätter leicht zusammenfallen.
9. Rosinen hacken, untermengen und mit Salz abschmecken.
10. Für das Kartoffelpüree die Milch in einem Topf erhitzen.
11. Weich gekochte Kartoffeln heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter zugeben und mit Muskat würzen. Nach und nach so viel heiße Milch unterrühren, bis ein cremiges Kartoffelpüree entsteht. Püree abschmecken.
12. Von der Limette den Saft auspressen. Den karamellisierten Mangold auf Teller geben und mit Limettensaft beträufeln. Das Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 36 g Fett