

Mangold-Artischocken-Auflauf

- 1 Bund Mangold
- 600 g Kartoffeln
- 2 Artischocken
- 0,5 Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Käse
- 500 ml Sahne
- frische Muskatnuss
- 1 EL Fenchelsamen
- Salz
- Pfeffer

Das Blattgrün von den Mangoldstielen zupfen und klein schneiden. Mangoldstiele in mundgerechte Stück schneiden und beides getrennt voneinander zur Seite stellen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Blätter und Stiele der Artischocken entfernen und nur die Böden putzen. Eine Schüssel mit Wasser aufstellen, die Zitrone in Scheiben schneiden und in das Wasser legen, dann die geputzten Artischockenböden in das Zitronenwasser geben. Das sorgt dafür, dass sie nicht unansehnlich braun werden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Käse reiben.

Sahne in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Knoblauch, frisch geriebene Muskatnuss und Fenchelsamen dazugeben. Kurz kochen lassen. Kartoffelscheiben in die kochende Sahne geben. Nochmals kurz kochen lassen. Dann die Mangoldstiele und die klein geschnittenen Artischockenböden hinzufügen. Zuletzt die klein geschnittenen Mangoldblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sind die Kartoffelscheiben halb durch, noch einmal probieren und bei Bedarf nachwürzen. Alles in eine Auflaufform geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen bei 170 Grad 30 bis 40 Minuten fertig backen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 29.08.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen