

Mangold-Tomaten-Gemüse mit Schafskäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Mangold
- 4 Tomaten
- 1 EL Butter
- 1,5 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 200 g Feta
- 2 TL helle Sesamsamen
- 2 Zweige Oregano
- alternativ: getrockneter Oregano

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mangold putzen, waschen und die Stielansätze entfernen. Die Stiele in etwa 0,5 cm breite Stücke, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Anschließend in Spalten schneiden.

Mangoldstiele in einem Topf mit Butter und zwei Dritteln des Olivenöls bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. Brühe dazugeben, aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten.

Mangoldblätter untermischen. In eine Auflaufform (circa 15 x 20 cm) geben und die Tomaten darauf setzen. Feta darüber bröseln und mit Sesam bestreuen. Alles mit dem übrigen Öl beträufeln und im Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten garen.

Inzwischen den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Oregano bestreut servieren. Dazu passen Kartoffeln oder feines Vollkornbrot.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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