

Liebe Kundinnen und Kunden,

Mangold und Rote Bete sind Vertreter der gleichen Pflanzenfamilie. Beides sind alte europäische Kulturpflanzen, die etwas aus der Mode gekommen sind, beide sind aber ernährungsphysiologisch super hochwertig. Mangold ist dem Spinat vergleichbar und Rote Bete ist bekannt für den hohen Mineraliengehalt, beide galten immer schon auch als Heilpflanzen: Mangold hilft bei Darmträgheit und hat eine dämpfende Wirkung <sup>bei</sup> auf Nervosität und Erregbarkeit. Rote Bete ist blutreinigend und -bildend, Leber, Galle, Darm anregend und wirkt auch vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten!

Mit freundlichen Grüßen  
Ulrike Katriel

### Mangold-Auflauf

- 500g Nudeln (z.B. Penne) - nach Anleitung kochen, abtropfen,
- 2 Zwiebeln - in feine Streifen schneiden, mit gut Olivenöl in großem Topf anbraten,
- 2-3 Knoblauchzehen - fein hacken
- 400g Mangold - die dicken Stiele in ca. 1cm dicke Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben,
  - etwas Wasser dazu und 5 Min. köcheln lassen
  - die Blätter grob gehackt mit Knob. dazu geben, evtl. nochmal etwas Wasser dazu,
- Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter - würzen, alles bissfest garen,
- 3 Eier
- 200g Sahne } verquirlen, gut salzen, in gefettete Auflaufform Nudeln und Mangold
- 50g Sonnenbl. kerne, ohne Fett geröstet - <sup>Schichten, mit Ei-Sahne übergießen</sup> darüber streuen,
- 100g - 200g Emmentaler/Bergk. gerieben - überstreuen, bei 200°C, ~ 20 Min überbacken

Guten Appetit