



## Mangold-Fröschle mit Caramel-Béchamel und Quitte

### Die ofengetrockneten Tomaten

Die Tomaten der Länge nach halbieren. In eine flache Auflaufform geben und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Tipp: Die Rosmarinnadeln nicht abzupfen, weil man sie dann später aufwändig abpicken muss. Die Tomaten 1,5 Stunden bei 120 °C Umluft halb trocknen. Mehrfach umwenden und die Backofentür ein Stück aufstehen lassen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Sie sind gut, wenn sie sich ganz leicht ledrig anfühlen, und man sehen kann, dass die Flüssigkeit in den Hälften zum größten Teil verdampft ist.

### Die Caramel-Béchamel

Butter in einem Topf zerlassen, und die Schalotten leicht Farbe nehmen lassen. Mehl hinzugeben, mit einem Schneebesen in der Butter verrühren. Bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis das Mehl zu duften beginnt. Topf beiseite ziehen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und solange rühren, bis die Sauce glatt ist. Lorbeerblätter einlegen und köcheln lassen, bis ca. ein Drittel der Brühe eingekocht ist. Nun die Milch dazugeben, zunächst nicht alles, damit es nicht zu flüssig wird, leicht salzen und etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme simmern lassen. Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, mixen und durch ein Sieb passieren. Braunkäse in kleine Bröckchen zerzupfen und in der Sauce schmelzen lassen. Auf keinen Fall mehr kochen lassen! Warmhalten. Vor dem Servieren Sauerrahm und Crème-Caramel einrühren. Mit Chilisalzen, Pfeffer,



fer, Saft und Abrieb von der Zitrone abschmecken. Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Beim Servieren den Schaum abschöpfen und zwischendurch noch einmal mixen.

### Die Mangold-Fröschle

16 Mangoldblätter abnehmen, Stiele abschneiden und für die Beilage aufbewahren. Je nach Größe der Mangoldblätter und nach der gewünschten Größe und Anzahl der Päckchen die Zahl der benötigten Blätter anpassen. Die Blätter kurz in Salzwasser blanchieren, damit sie geschmeidig werden. Dabeibleiben und probieren, denn sie müssen für das Einrollen noch stabil genug sein und dürfen nicht zerfallen. Abschrecken, auf Küchenkrepp auslegen, mit Küchenkrepp abdecken und vorsichtig mit einem Nudelholz darüber rollen, so lassen sie sich später besser wickeln.

Das Brot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Rinde im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Brotwürfel in je 1 EL Butter und Rapsöl anrösten, bis sie eine goldene Farbe haben. In eine Schüssel umfüllen. In einem weiteren Esslöffel Butter und Rapsöl die Brösel anrösten, bis auch sie nach

Röstaromen zu duften beginnen. Beiseite stellen. Die Milch erhitzen, bis kurz vorm Aufkochen, und über die Brotwürfel geben. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken. Vorsichtig mit der Milch sein, die Brotwürfel dürfen nicht zu feucht werden, sonst wird die Füllung fest und klebrig. Die Würfel nach einigen Minuten vorsichtig umwenden und nötigenfalls etwas Milch und Semmelbrösel nachgeben.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in der restlichen Butter anschwitzen, bis sie glasig sind und gerade beginnen, etwas Farbe zu nehmen. Beiseite ziehen, abkühlen lassen. Spinat putzen, in Salzwasser blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Zwischen zwei Händen kleine Portionen vom abgekühlten Spinat nach und nach gut ausdrücken. Die Hälfte fein hacken und zu den Brotwürfeln geben. Die andere Hälfte mit zwei Eiern und einem Schluck Milch fein pürieren. Zusammen mit den abgekühlten Zwiebeln und dem Käse unter die Knödelmasse heben. Zuvor kräftig mit Chilisalز, Pfeffer und Muskat würzen. Einmal behutsam durchkneten, gerade so lange, bis sich alles gleichmäßig verteilt hat. Eine Viertelstunde ruhen lassen.

Die Mangoldblätter nacheinander auf ein Schneidebrett legen und den verbleibenden Teil vom Stiel mit einem „V-Schnitt“ herausschneiden. Die Blätter an dieser Stelle leicht übereinander legen. Einen gehäuften Esslöffel von der Brotmasse daraufset-

zen und nach oben hin aufrollen, dabei die Seiten einklappen, damit keine Füllung entweichen kann. Wenn die gewünschte Zahl der „Frösche“ gepackt ist, in zwei ausreichend großen Pfannen mit leicht geöffnetem Deckel im Butterschmalz gemütlich schmurgeln lassen. Nur auf der Nahtseite, die man nach unten legt, anbraten, nicht wenden, denn die Frösche sollen grün bleiben. Wenn die Röllchen nach ca. 20 Minuten auf Fingerdruck deutlichen Widerstand haben, sind sie schon gar.

## Die Beilagen

Die Schalotten im Rapsöl glasig anschwitzen. Mangoldstreifen dazugeben kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit leicht geöffnetem Deckel etwas weiter als al dente garen. Mit der Butter binden. Mit Zitronensaft, Chilisalز, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Quitten in Segmente, dann in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe im geschlossenen Topf bis kurz vor al dente garen. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt, denn die Garzeit hängt sehr von der Härte der Quitten ab. Nach 10 Minuten einmal probieren. Dann nach Gefühl 5 oder 10 Minuten verlängern. Die Quittenschnitze aus dem Sud nehmen. Diesen bis auf einen kleinen Rest einkochen. Mit Sojasauce, Honig und Zitronensaft abschmecken. Die Schnitze in Butter anschmoren und zum Schluss nochmals in den Sud geben.

## Zutaten

Für 4 Portionen

### Die ofengetrockneten Tomaten

Menge	Zutat
2 gute Hand voll	Datteltomaten
2 Zehen	Knoblauch (in Scheiben)
1 gute Prise	Zucker
2 Zweige	Rosmarin (in mehrere Segmente zerpfücken)
2 EL	Olivenöl

### Die Caramel-Béchamel

Menge	Zutat
100 g	Brunost (z. B. „Gudbrandsdalen“)
2 TL	Crème-Caramel (z. B. „Landbier Creme“)
1 EL	Dinkelmehl
2 EL	Butter
2	Schalotten (fein gehackt)
2 bis 3	frische Lorbeerblätter (ersatzweise getrocknete)
1 Tasse	Milch
1 Tasse	Gemüsebrühe
3 EL	Sauerrahm
1	Bio-Zitrone
Einige Spritzer	helle Sojasauce Chilisalز, Pfeffer

## Zutaten

### Die Mangold-Fröschle

Menge	Zutat
2 Stück	großblättriger, grüner Mangold
300 g	junger Spinat (ersatzweise 100 g TK)
200 g	Kastenweißbrot oder Brötchen vom Vortag
3 EL	Butter
2 EL	mildes Rapsöl
100 bis 125 ml	Milch
3 bis 4 EL	grobe Semmelbrösel (von der Brotrinde)
2 mittelgroße	weiße Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
60 g	Gruyère oder anderer Bergkäse (gerieben)
2	Eier
	Chilisalz, Pfeffer, Muskat
2 EL	Butterschmalz

### Die Beilagen

Menge	Zutat
	<b>Mangoldstiele</b>
Einige (Augenmaß!)	Mangoldstiele (in feine Streifen geschnitten)
1	Schalotte (fein gehackt)
1 EL	Rapsöl
8 cl	Gemüsebrühe
1 EL	Butter
1	Bio-Zitrone
	Chilisalz, Pfeffer, Muskat
	<b>Die Quittenschnitze</b>
1	Quitte (ersatzweise eingelegte Quittenschnitze)
8 cl	Gemüsebrühe
1 bis 2 EL	Butter
1 bis 2 EL	Sojasauce
1 EL	Blütenhonig
1	Bio-Zitrone (s. o.)