



# Kichererbsen-Mangold-Küchlein

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



60 Minuten

## Zutaten

120 g	Mangold
1 kleine	Zwiebel, gehackt
3	Knoblauchzehen
225 g	Kichererbsenmehl
260 g	Mehl
1/2 EL	Currypulver
1 TL	brauner Zucker
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
500 ml	Wasser
1/2 TL	Hefe
1 TL	Meersalz

## Schritte

1. Frischer Mangold kurz im heissen Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Gut abtropfen und hacken.
2. Kichererbsenmehl, Mehl, Currypulver, brauner Zucker, Kreuzkümmel und Meersalz miteinander vermischen.
3. Hefe im Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Gehackter Mangold ebenfalls hinzufügen und gleichmässig vermischen. Mindestens 30 Minuten aufgehen lassen jedoch nicht länger als eine Stunde.
4. Mit dem Esslöffel herausnehmen und 2-3 Esslöffel Masse auf ein geöltes Backpapier verteilen, mehrere Küchlein Formen. In den Air Fryer bei 180 ° C 7 Minuten garen. Wenden und mit Öl bepinseln. Weitere 7 Minuten in den Air Fryer garen.
5. Mit Chutney servieren und geniessen.



# Nüssli-Apfel-Salat

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

100 g	Nüssli Salat (Feldsalat)
2	Äpfel
80 g	Baumnüsse
50 g	Preiselbeeren
3 EL	Rapsöl
2 EL	Apfelessig
3 EL	Apfelsaft
	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Den Nüsslisalat waschen und abtropfen. Die Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Baumnüsse grob hacken.
2. Für das Dressing Rapsöl, Apfelessig, Apfelsaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen. Den Salat mit dem Dressing anmachen



# Maroni-Dattel-Chutney

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



60 Minuten

## Zutaten

500 g	Maroni, geschält
200 g	Zwiebeln
100 g	Datteln
1	Knoblauchzehe
2 cm	frischer Ingwer
1 Prise	Chiliflocken, getrocknet
250 ml	Rotweinessig
125 g	brauner Zucker
3/4 TL	Salz

## Schritte

1. Die Zwiebeln, Maroni und Datteln grob hacken, den Knoblauch fein hacken und den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Maroni, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken und Datteln in einen grossen, weiten Topf geben, Essig, 250 ml Wasser, Zucker und Salz einrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der gesamte Zucker aufgelöst hat, zum Kochen bringen.
3. Die Hitze leicht reduzieren und das Chutney etwa eine Stunde lang köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Sollte das Chutney zu stark einkochen, etwas Wasser zugeben, bei Bedarf.
4. Das Chutney ist fertig, wenn die Maroni Stückchen gar sind und die Konsistenz eingedickt ist.