

## Ziegenpeter-Seele

### Schwäbische Seele mit roter Bete, Ziegenkäse, Mango Chutney und Rucola

#### MachArt für 4 Seelen-Viertel:

- 1 Fidelis-Seele
  - 120 g Frischkäse
  - 60 g Zwiebelringe
  - 260g gekochte Rote Bete
  - 250 g Ziegenkäse
  - 80 g Chutney
  - Pfeffer
  - 15g Rucola
- 
- Seele halbieren und waagrecht aufschneiden
  - mit Frischkäse bestreichen
  - Zwiebelringe gleichmäßig verteilen
  - Rote Bete darauflegen
  - Ziegenkäse darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen
  - im Backofen für ca. 6- 9 Minuten bei 180°C backen
  - Anschließend Rucola und Mango-Chutney darüber geben

#### Mango-Chutney (alternativ Birne-Apfel-Mix)

- 200g Rohrzucker
  - 2 EL Wasser
  - 150g Zwiebeln, fein gewürfelt
  - 700g Mango (ca. 2 Stück) oder als regionale Variante: Apfel, Birne
  - 1TL Curry
  - 120g Balsamico hell
  - ¼ TL Orangenpfeffer
  - 2 Umdrehungen Chili
- 
- Zucker und Wasser (in den Thermomix geben) und in einer Pfanne karamellisieren
  - restlichen Zutaten zugeben
  - 30 min kochen und anschließend kurz mixen
  - direkt heiß in kleine sterilisierte Gläser abfüllen, auf den Kopf stellen und kühl lagern

## **Ziegenpeter-Seele Schwäbische Seele mit roter Bete, Ziegenkäse, Mango Chutney und Rucola**

Es gibt wohl keinen Allgäuer, der die Seelen und den Leberkäs vom Fidelis nicht kennt. Ein Steuereintrag des Bäckers Hans Wangner weist das Haus in der Paradiesstraße 3 als Backstube aus. 1783 heißt der Bäcker Fidel Hasel und seit dieser Zeit kauft man beim Fidelis-Bäck in Wangen. Aus der Backstube stammt dieses einfache und schnell nachzumachende Rezept.

**Fidelis1505**  
Paradiesstraße 3  
88239 Wangen

Telefon: 07522/7959-31  
Fax: 07522/7959-32

E-Mail: [post@fidelis1505.de](mailto:post@fidelis1505.de)  
Web: [www.fidelis1505.de](http://www.fidelis1505.de)