



## REZEPT AUS WANGEN

# Wangen: Ziegenpeter-Seele

### Mit roter Beete, Mango-Chutney und Rucola

Es gibt wohl keinen Allgäuer, der die Seelen und den Leberkäse 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 dies einfach und schnell nachzumachende Rezept

#### Zutaten:

- 1 Fidelis-Seele
- 120 g Frischkäse
- 60 g Zwiebelringe
- 260g gekochte Rote Beete
- 250 g Ziegenkäse
- 80 g Chutney
- Pfeffer
- 15g Rucola

#### Zutaten:

- 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
- 

#### Zubereitung

Seele halbieren und waagrecht aufschneiden  
mit Frischkäse bestreichen  
Zwiebelringe gleichmäßig verteilen  
Rote Beete 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

#### Zubereitung Chutney

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

#### Tipp

Die Ziegenpeter-Seele kann beim [Fidelisbäck in Wangen](#) genossen werden.