



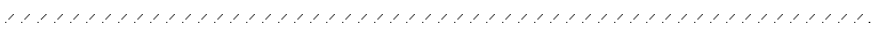
Mangold

köstliches Sommer- und Herbstgemüse

Mangold ist eine alte Gemüsepflanze und Kulturform der Rübe. Er ist sehr eiweißreich und enthält viele wertvolle Mineralien und Vitamine.

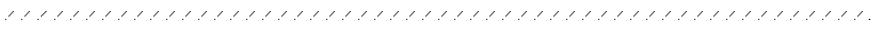
Mangold-Pie

1 kg Mangoldblätter waschen, in kleine Stücke schneiden und mit Salz und 1 Gemüsebrühwürfel ca. 5 min mit wenig Wasser dünsten. Das Wasser abgießen und 200 g Frischkäse, 2 EL Tomatenmark, 3 gepresste Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl sowie etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben und gut verrühren. 1 Pck. Blätterteig ausrollen, in eine Pie-Form legen und die Mangold-Mischung darauf verteilen. 2 Tomaten in hauchdünne Scheiben schneiden und darüber legen, mit 150 g geriebenem Raclette-Käse bestreuen und im Ofen bei 200 °C ca. 30 min goldbraun backen.



Wussten Sie, dass ...

... die Mangoldwurzel viel Zucker enthält, der früher durch Auskochen gewonnen wurde? Die Blätter sollen wegen ihres hohen Gehalts an Oxalsäure nicht roh verzehrt werden.



Mangold mit Schafskäse

1 Zwiebel und 4 Knoblauchzehen fein würfeln und in 3 EL Sonnenblumenöl andünsten. 1 kg in feine Scheiben geschnittenen Mangold blanchieren, zu den Zwiebeln und

Knoblauch geben und ca. 10 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe würzen sowie 200 g gewürfelten Schafskäse dazugeben. 1 Becher Sauerrahm unterrühren und zu Ciabatta servieren.

Mangold-Möhren-Gemüse

800 g Mangold waschen, die Blätter von den Stielen abtrennen und beides in Streifen schneiden. 400 g Möhren klein schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und 2 fein gewürfelte Schalotten mit den Möhren und Mangoldstielen bei starker Hitze 5 min dünsten. Anschließend 2 Knoblauchzehen dazupressen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldblätter dazu geben und alles zugedeckt 5 min bei schwacher Hitze dünsten. 200 g Crème fraîche einrühren, einkochen lassen und mit 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.

.....
Wussten Sie, dass ...

... beim Stiel- oder Rippenmangold die stark hervortretenden Mittelrippen der Blätter und die Blattstiele als spargelartiges Gemüse gegessen werden und früher als „Spargel des armen Mannes“ bezeichnet wurden?

Mangold-Spaghetti

.....
500 g Mangold waschen und in Streifen schneiden. 250 g Spaghetti zusammen mit dem Mangold in Gemüsebrühe kochen. Danach 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken und mit 3 EL Olivenöl vermischen. Die Nudeln und das Gemüse abschütten, dabei 2 EL Gemüsebrühe auffangen und mit dem Öl-Knoblauch-Gemisch vermengen. Vor dem Servieren noch frisch geriebenen Parmesan-Käse darüber streuen.