

Melde



feine Spinat-Verwandte

Die verschiedenen Meldearten sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Blätter und Samen werden für Salat, Gemüse und als Mehl verwendet.

Meldegemüse mit saurer Sahne

500 g Melde-Blätter waschen, in Streifen schneiden und tropfnass zu 2 TL zerlassener Butter geben. 2 gehackte Knoblauchzehen zufügen und bei schwacher Hitze garen, dabei mehrmals wenden und zum Schluss salzen.
100 g saure Sahne oder Schmand dazugeben und erwärmen (nicht kochen), Zitronensaft darüber träufeln.

.....

Wussten Sie, dass ...

... Melde zu den Gänsefußgewächsen gehört, deren Blätter an watschelige Gänsefüße erinnern?

.....

Melde mit Wildreis

500 g Melde (harte Stängel entfernen) in wenig Gemüsebrühe garen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und in 20 g zerlassener Butter wenden.
1-2 Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden und zusammen mit zwei Tassen gekochtem Wildreis zur Melde geben. 4 Eier schaumig schlagen und in 1/8 l Milch verquirlen. Anschließend eine Tasse geriebener Cheddar-Käse, je 1/2 TL Thymian und Rosmarin sowie die restliche zerlassene Butter zugeben und mit Salz und Worcester-

sauce würzen. Alles miteinander vermengen und bei 250 °C für etwa 35 min. im Backofen überbacken.

Melde-Gratin

30 g Butter in 1 EL Gemüsebrühe schmelzen und 100 g gehackte Zwiebeln darin dünsten. Von 500 g Melde und 500 g Spinat oder Mangold die groben Blattrippen entfernen und das Gemüse in Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln und 2 EL Brühe etwa 8 min. im geschlossenen Topf garen. Zum Abbinden der Flüssigkeit 2 TL Grünkernmehl darüber streuen. Anschließend 2 EL fein gehackten Schnittlauch zufügen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Alles in eine Auflaufform geben und mit 200 g geriebenem Gouda bestreuen. 6 Eier mit Salz verquirlen und über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 200 °C etwa 15 min. überbacken, bis das Ei gestockt ist.

.....

Wussten Sie, dass ...

... die Gartenmelde im Mittelalter eine der Haupt-Gemüsesorten war, die in Gärten angebaut wurde, und man in Pfahlbauten massenweise zusammengetragene Samen von Melde gefunden hat?

.....

Meldereis

2 Tassen Meldesamen in einer Getreidemühle grob mahlen und langsam in 1/8 l kochende Gemüsebrühe rühren. Kurz aufkochen, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis ein dicklicher Brei entsteht. Einen Stich Butter und 1 EL Schnittlauchröllchen hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.