



Mangold

So lecker schmeckt das gesunde „In“-Gemüse

Ob als Auflauf oder Roulade, in Tartes oder Lasagne – der Verwandte des Rhabarbers ist immer eine Wucht. Mangold ist vor allem in Südeuropa als Gartengemüse beliebt, inzwischen ist er aber auch bei uns „in“ und lässt sich vielfältig einsetzen. Wer diese knackige Köstlichkeit noch nicht ausprobiert hat, sollte unsere ausgewählten Rezepte daher schnell nachkochen.

Blattmangold besitzt einen kräftigen Geschmack und kann mit Rippen und Stiel verarbeitet werden. Beim Stielmangold sollten die zarten Blätter allerdings erst am Ende der Garzeit in den Topf kommen, denn sie benötigen nur etwa vier Minuten, während die

Stiele einige Zeit länger brauchen. Mangold eignet sich zum Backen, Dünsten und Braten. Einfach perfekt ist auch die Variante, Fisch, Fleisch, Tofu oder Schafskäse in die Blätter einzuwickeln und zu garen. Das Gemüse ist zudem ein echtes Leichtgewicht, 100 g

enthalten nur 25 Kalorien. Dazu kommt ein hoher Anteil an Vitamin K, das für die Knochenbildung und Blutgerinnung wichtig ist. Aber auch die Vitamine A und E, Magnesium, Eisen und Kalium bringt der grüne Freund mit auf den Teller.

Mangold einkaufen und lagern

Beim Kauf von Mangold sollte man darauf achten, dass die Blätter nicht welk sind: Idealerweise sollten sie frisch, prall und knackig aussehen. Wenn der Stiel fleckig oder dunkel ist, sollten Sie den Mangold lieber links liegen lassen. Tipp: Mangold am Besten nur bei Bedarf ganz frisch einkaufen, weil das knackige Blattgemüse nicht lange haltbar ist. Sollte der Mangold nicht sofort verbraucht werden, gibt es einen Trick: Das Gemüse in ein feuchtes Tuch wickeln und in den Kühlschrank legen. So bleibt es ein bis zwei Tage frisch. Stielmangold ist unempfindlicher – er kann im Tuch im Kühlschrank rund eine Woche gelagert werden. Mangold muss sorgfältig und gründlich gewaschen werden, denn zwischen den Stielen und den Rillen der Blätter kann sich reichlich Sand befinden. Dicke Stiele müssen häufig geschält, unschöne Stellen aus den Blättern entfernt werden.



Die Blätter und Stiele des Mangolds variieren farblich von Weiß bis Rot.



Mangold mit Rührei

Zutaten für 4 Portionen: 2 TL Olivenöl, 4 Eier, 8 EL fettarme Milch, 500 g Mangold, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 rote Zwiebel, Jodsalz, nach Belieben frischer Thymian, 60 g Cheddar (oder Gouda), 2 rote Paprika

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und zerkleinern. Mangold waschen, putzen und ebenfalls klein

schneiden. Eier, Salz, Pfeffer, Milch und Thymianblättchen verquirlen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Mangold darin andünsten. Verquirlte Eier darüber gießen. Cheddar fein reiben und darüber streuen. Rührei bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten stocken lassen. In vier Portionen teilen und auf Tellern anrichten.



Mangold-Tarte

Zutaten für 4 Portionen: 2 Pck. Blätterteig (TK), 2 Bund Mangold (je nach Größe), 4 Tomaten, 200 ml Milch, 4 Eier, Salz und Pfeffer, 2 Kugeln Mozzarella

1. Blätterteig auftauen und in eine Tarteform drücken. Die Ränder vorsichtig hochziehen.

2. Das Grün von den Mangoldblättern

in Salzwasser blanchieren und in Streifen schneiden. Tomaten würfeln. Mangoldblätter und Tomatenwürfel auf dem Blätterteig verteilen.

3. Milch mit den Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über das Gemüse geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken.



Galizischer Mangold-Bohntopf

Zutaten für 4 Portionen: 500 g geräucherter Vorderschinken, 750 g Kartoffeln in Würfeln, 1 gr. Dose weiße Bohnen, 250 g Mangold-Blätter, 2 Zwiebeln, 2 TL Paprikapulver (edelsüß), 2 Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer aus der Mühle

1. Über Nacht den Vorderschinken in einem Topf mit reichlich Wasser wässern. Das Wasser abschütten, dann zu dem Vorderschinken Lorbeerblätter zugeben und mit ca. 1,5 l Wasser angießen und zum Kochen bringen. Temperatur verringern und das Ganze für ungefähr 1,5 Stunden

leicht simmern lassen.

2. Das Fleisch herausnehmen und in Stücke schneiden. Diese mit den Kartoffelwürfeln in den Topf geben, mit Paprikapulver würzen. Das Ganze für 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

3. Von den Mangoldblättern die Stiele abschneiden und dann die Blätter in Streifen schneiden, mit den Bohnen in den Topf geben und für weitere 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß mit Landbrot servieren.



Mangold-Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen: 200 g grüner Spargel, 200 g weißer Spargel, 150 g Erdbeeren, 75 g Mangold, 50 ml Olivenöl, 25 ml Essig, 3 TL in Röllchen geschnittener Schnittlauch, 30 g Pinienkerne, Salz und Pfeffer

1. Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Schnittlauch zu einem Dressing verrühren.

2. Die beiden Spargelsorten schälen (beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen), die holzigen Enden abschneiden und schräg in dünne Scheibchen schneiden. Mit dem

Dressing mischen.

3. Die Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht bräunen. Mangold oder Rucola waschen, anschließend trocknen.

4. Mangold in Streifen schneiden, auf Tellern verteilen. Spargel und Erdbeeren darauf anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren. Dazu passt ein frisches Landbrot.

Fotos: Paul Goyette: <https://flic.kr/p/cQU5y> | Simply sauteed with garlic and olive oil
Alex: "Swiss Chard Rainbow" <https://flic.kr/p/555Scra>

Fotos: Lynn Gardner: "Scrambled Eggs w/ Chard & Cheddar" <https://flic.kr/p/bX58ik>, Andunna: "Chard & Tomato Quiche" <https://flic.kr/p/57WfV> | Harlan Harris: "Pasta with Swiss Chard" <https://flic.kr/p/2aEo9E> | Jean-François Chénier: "Mac & chard" <https://flic.kr/p/9LD6pV>