

Mangold

Mangold gehört zur Familie der Gänsefußgewächse, zu der auch Spinat und Rote Rübe zählen. Er ist in vielen unterschiedlichen Farben und Formen erhältlich, so können die Blätter von gelb über hell- und dunkelgrün bis purpurviolett, die Stängel von weiß bis leuchtend rot sein. Man unterscheidet den Blatt- und Stielmangold. Die verdickten Blattstiele des Stielmangold (auch: Rippen- bzw. Stängelmangold) können wie Spargel verwendet werden.



Stielmangold grün

Mangold enthält u.a. Vitamin C und B-Vitamine. Zudem enthält er in hohen Mengen Vorstufen des Vitamin A (Carotinoide). Mangold liefert auch die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Eisen. Ähnlich dem Spinat speichert Mangold Nitrat, das bei mehrmaligem Aufwärmen und

langem Warmhalten in Nitrit umgewandelt wird. In weiterer Folge können gesundheitsschädigende Nitrosamine entstehen. Mangold sollte daher möglichst bald nach der Zubereitung gegessen bzw. abgekühlt und nicht mehrmals aufgewärmt werden. Die gleichzeitige Anwesenheit von Vitamin C kann die Entstehung von Nitrosaminen hemmen.



Stielmangold bunt

Für den Verzehr eignen sich Blätter und Stiele. Die Blätter werden ähnlich wie Spinat zubereitet und verwendet. Vor der

Verarbeitung wird der Mangold gründlich unter fließendem Wasser gewaschen und von Erdresten befreit. Gedünstet eignet er sich als Beilage zu Fleisch- und Fischspeisen. In Gemüsegerichten wie z.B. Strudel, gefüllten Palatschinken, aber auch in Aufläufen, Eintöpfen oder Suppen kann er beigemischt oder mitgekocht werden. Die Stiele können wie Spargel oder Schwarzwurzel verwendet werden.

Beim Stielmangold werden Blätter und Stiele voneinander getrennt, da die Stiele je nach Dicke ca. doppelt so lange zum Garen benötigen. Dazu werden die Stiele keilförmig von den Blättern getrennt.

Mangold sollte rasch verarbeitet werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt ist er im Kühlschrank ca. drei Tage haltbar. Er eignet sich gut zum Einfrieren, dazu wird er vorher kurz in heißem Wasser blanchiert und kann dann portionsweise tiefgekühlt werden.



Schnitt- oder Blattmangold

Mangoldquiche mit Kräuterfrischkäse

Zutaten: 250g Butter, 500g Mehl, Salz, 100 ml Wasser oder 2 Eier, 800g Mangold, 400g Kräuter-Frischkäse, z.B. mit Basilikum und Knoblauch, 5 Eier, 250 ml Milch, Kräutersalz und Pfeffer

Als erstes das Mehl mit der Butter und dem Salz zwischen den Fingern verreiben bis alles ordentlich miteinander vermengt ist. Jetzt das Wasser unterkneten und den Teig ca. 30 min ruhen lassen. Mangold putzen und in feine Streifen schneiden. Frischkäse, Eier und Milch miteinander verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Ein Backblech einfetten und den Ofen auf 180° C vorheizen. Den Teig auf dem Blech ausrollen und mit den Fingern einen Rand hoch drücken. Den Mangold mit der Frischkäsemasse vermengen und auf dem Teig verteilen. Die Quiche ca. 45 min goldbraun backen.

Mangold Lasagne

Zutaten: 800 g Mangold, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, 200 g geriebener Käse, 250 g Lasagneblätter, 30 g Sonnenblumen- oder Pinienkerne

Für die Béchamelsoße: 2 EL Butter, 2 gehäufte EL Mehl, 1 l Flüssigkeit (Milch oder Gemüsebrühe), 100 ml Orangensaft, Salz, Pfeffer

Mangold bis zum Wurzelansatz in dünne Streifen schneiden. Waschen, abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln.

Kerne ohne Fett rösten. Zwiebel in heißem Öl anbraten, Mangold dazugeben, alles etwa 3 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Geröstete Kerne dazugeben.

Aus Butter, Mehl und Flüssigkeit eine Soße zubereiten, mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Etwas Soße in eine gefettete Auflaufform geben, darauf die Lasagneblätter, dann das Gemüse, dann etwas geriebenen Käse, Soße und immer so weiter schichten. Als letzte Schicht Lasagneblätter mit Soße und geriebenem Käse in die Form geben. Im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen.

Mangold-Spaghetti

Zutaten: Mangold, Gemüsebrühe, Spaghetti, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer, Parmesan

Mangold waschen und komplett mit Stiel in Streifen schneiden.

Statt Nudelwasser eine ausreichende Menge Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Spaghetti und Mangold zusammen kochen.

Knoblauch schälen und fein hacken, in Olivenöll anbraten. Spaghetti und Mangold abgießen und 2 EL Nudelwasser auffangen.

Mangold-Spaghetti mit Öl und Nudelwasser mischen, salzen, pfeffern und mit Parmesan bestreut servieren.

Mangold gegrillt

Zutaten: 8 Mangoldstiele, 2 E: Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen

Mangoldstiele gut waschen und trocknen, evtl. einmal durchschneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft und ausgepresstem Knoblauch eine Marinade herstellen und die Mangoldstiele damit gut bestreichen.

Die eingepinselten Mangoldstiele auf den Grill legen und 7 bis 10 Minuten grillen.

Beilage: Zu den gegrillten Mangoldstielen schmeckt eine Kräuterfrischkäsecreme oder eine einfache Quarkremoulade.

Mangold gefüllt

Zutaten: 8 Blatt Mangold (groß), 4 Scheiben würziger Käse, 1/2 Banane, 2 TL Tomatenmark, 2 EL Butter oder Öl, 500 g Tomaten, 2 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Jeweils zwei große Mangoldblätter übereinanderlegen. Darauf wird eine Scheibe Käse gelegt und mit Tomatenmark bestrichen.

Ein Stück Banane darauf legen und die Blätter nun vorsichtig zusammenrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Wickel darin andünsten. (nicht zu heiß werden lassen)

Die gewürfelten Tomaten und die Gemüsebrühe zugeben und 10 Min garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.