

# Mangold

## Bunte Blätter für die schnelle Küche



© Fotos v. l. n. r.: photo@n/stock.adobe.com; Paulista/stock.adobe.com



In der Nudelsauce



Als Beilage



Als Gemüsepackchen



Im Auflauf

© Fotos v. l. n. r.: olepeshkina/stock.adobe.com; Calandra/stock.adobe.com; okkijan2010/stock.adobe.com; M.studio/stock.adobe.com

### E Einkaufen

- Mangold hat unterschiedlich breite, manchmal auch farbige, fleischige Stiele.
- Die Blätter von frischem Mangold sehen glatt und knackig aus. Die Stiele haben keine Flecken.

### L Lagern

- Verarbeiten Sie Mangold möglichst direkt nach dem Einkauf.
- In einem Kunststoffbeutel oder in ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich Mangold im Gemüsefach des Kühlschranks 1 bis 2 Tage.

### Z Zubereiten

- Verarbeiten Sie Blätter und Stiele getrennt, weil die Stiele länger garen müssen.
- Mangold ist eine schnelle Beilage zu Fleisch oder Fisch und Zutat für Nudelgerichte.
- Die Blätter eignen sich gut zum Füllen.

### S Saison

Mangold gibt es von Mai bis September aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

### N Nachhaltigkeit

Mangold ist eine alte Gemüseart, die von Spinat verdrängt wurde. Mittlerweile gibt es wieder mehr Mangold im Handel.

## R

## Rezept

## Nudeln mit Mangoldsoße

## Zutaten (für 4 Portionen):

1	große Zwiebel	120 g	Crème fraîche oder saure Sahne (etwa 8 EL)
1	Knoblauchzehe		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
750 g	Mangold		
350 g	Nudeln		
2 EL	Rapsöl		

**Zubereitungszeit:** etwa 30 Minuten

## K

## Tipp

Beim Kochen von Nudeln hilft diese Regel: 100 g Nudeln brauchen 1 Liter Wasser und 10 g Salz.



- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.



- Den Strunk vom Mangold abschneiden und welke Blätter entfernen.
- Den Mangold waschen und trocken schütteln.
- Die Blätter und Stiele trennen.



- Die Stiele in etwa ½ Zentimeter breite Streifen schneiden.
- Die Blätter in etwas breitere Streifen schneiden.



- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.



- In der Zwischenzeit:
- Das Öl in einem Topf erhitzen.
  - Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und 2 Minuten unter Rühren dünsten.
  - Die Mangoldstiele und etwas Wasser dazugeben.
  - Salzen, den Deckel auflegen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.



- Die Mangoldblätter und Crème fraîche oder saure Sahne dazugeben.
- Weitere 4 Minuten garen.
- Hin und wieder umrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

## V

## Variation

Mit geriebenem Hartkäse und gerösteten Pinienkernen bestreuen.