

Mangold



© Paulista - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



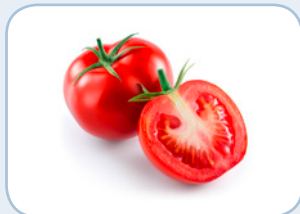
Rohkost
Salat

Es gibt Blattmangold und Rippenmangold. Beide eignen sich zum Kochen. Rippenmangold ist größer und hat breite, dicke, fleischige Blattstiele. Vom Blattmangold werden nur die Blätter, vom Rippenmangold werden die Rippen und die Blätter gegessen.

Passt auch zu:



Kartoffeln



Tomaten



Schafskäse



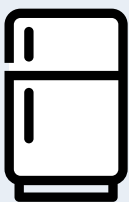
Nüssen



Fleisch, z.B. Hackfleisch,
Hähnchen



Fisch



Kühlen

Lagerung:

Mangold hält sich – je nach Frischezustand – in ein **feuchtes Tuch** eingeschlagen **bis 2 Tage** im Gemüsefach des Kühlschranks.



Tipp:

Da die Blätter eine kürzere Garzeit benötigen als die Blattstiele, trennen Sie beides und geben Sie die Blätter erst kurz vor Ende der Garzeit dazu.

Rezeptvorschlag (2 Portionen)



Nudeln mit Mangoldsoße

150 Gramm Röhrennudeln

1 bis 2 Esslöffel Pflanzenöl

1 mittelgroße Zwiebel

4 Esslöffel Crème fraîche oder

1 Knoblauchzehe

Saure Sahne

500 Gramm Mangold

Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitungszeit: circa **35 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.



2.

Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Vom **Mangold** den Strunk bzw. die Stielenden abschneiden und welke Stellen abtrennen. Mangold waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen abtrennen. Die Stiele quer in Streifen von etwa einem Zentimeter schneiden und die Blätter quer in breitere Streifen schneiden.



3.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. In der Zwischenzeit **Pflanzenöl** in einem Topf erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen. **Knoblauch** und **Mangoldstiele** zugeben, **salzen** und bei **mittlerer Temperatur** und geschlossenem Deckel gut **5 Minuten** dünsten. Falls nötig, **2 Esslöffel Wasser** zufügen.



4.



Die **Mangoldblätter** kurz vor Ende der Garzeit zugeben. **Crème fraîche** beziehungsweise **Saure Sahne** unterrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. **Nudeln** auf einen Teller geben und **Mangoldsoße** darüber gießen.

Fotos: © Arno van Son, Bonn