



Foto: pixabay

## Spaghetti mit buntem Mangold und getrockneten Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel, rot
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Tomaten, getrocknet
- 16 Oliven, ohne Stein
- 1 TL Kapern
- 100 g Mangold, bunt
- 50 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 180 g Spaghetti
- Salz
- 60 g Ricotta
- Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfen.

Getrocknete Tomaten. Kapern und Oliven abtropfen lassen und ebenfalls fein schneiden. Mangold waschen und trocken schütteln Die Blätter grob abzupfen und die Stiele fein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten und beiseite Stellen

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse 4-5 Minuten leicht anschwitzen. Die Spaghetti während dessen lt. Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und dabei ca. 50ml des Kochwassers auffangen und zum Gemüse geben. Mangoldblätter dazu geben und mit durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spagetti und das Gemüse auf den Tellern verteilen, den Ricotta darüber streuen und mit den Pinienkernen servieren.

Guten Appetit !



Foto: Flickr

## Mangold - Schinken – Quiche

250 g Mehl  
80 g Butter  
100 ml Wasser  
1 TL Essig  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Kopf Mangold  
2 große Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
Butterschmalz  
200 g Kochschinken  
100 g Gorgonzola  
100 g Käse, geriebener  
5 Tomaten, in Scheiben geschnitten  
3 Eier  
30 g Parmesan  
Fett und Semmelbrösel für die Form

### Zubereitung:

Das Mehl mit der in Stückchen geschnittenen Butter, dem Wasser, dem Essig und 1 TL Salz zu einem Teig verkneten. Eine Springform (26 cm Durchmesser) fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen, die Form mit dem Teig auskleiden und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Ofen auf 200°C vorheizen und den Teig zehn Minuten vorbacken.

Für die Füllung den Mangold klein schneiden, die Blätter kann man ruhig etwas größer lassen, die harten Stiele in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Kochschinken würfeln und den Knoblauch durch die Presse drücken.

In einem Topf Butterschmalz zerlassen, Zwiebeln und Mangold hinzugeben und sanft braten. Wenn die Mangoldstiele weich sind, den Knoblauch und den Schinken hinzugeben und kurz mitbraten. Die Masse vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer und Parmesan verquirlen.

Auf den vorgebackenen Boden zuerst einige Tomatenscheiben legen, darauf den klein geschnittenen Gorgonzola verteilen. Darauf die Mangoldmasse geben, mit Reibkäse bestreuen und oben darauf die restlichen Tomatenscheiben legen. Zum Schluss die verquirlten Eier darüber gießen.

Die Quiche bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Warm mit einem gemischten Salat servieren.

Die Quiche ist auch in etwas abgewandelten Varianten sehr lecker, z. B. für Vegetarier ohne Schinken. Oder mit Lachs anstelle von Schinken oder Schafskäse anstelle von Gorgonzola oder z. B. mit Pinienkernen. Man kann sie auch kalt zum Büfett servieren.

Guten Appetit !



Foto: flickr

## Kürbis- Mangold- Lasagne

### Zutaten:

1 m.-großer  
Hokkaidokürbis(se)  
2 Mangold - Stauden  
2 Zehen Knoblauch  
¼ Liter Gemüsebrühe  
200 g Parmesan  
300 g Crème fraîche  
oder Crème légère  
½ Pck.  
Lasagneplatte(n)  
1 Kugel Mozzarella  
etwas Olivenöl  
etwas Kurkuma  
n. B. Salz und  
Pfeffer  
n. B. Oregano,  
Muskat, Paprika oder  
Cyenne Pfeffer

### Zubereitung:

Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Parmesan fein reiben. Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. 1 - 2 Stauden Mangold waschen und in breitere Streifen schneiden. Es sollte mengenmäßig ungefähr genau so viel sein wie der Kürbis. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder klein hacken.

Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen, den Kürbis hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben, verrühren und kurz etwas anbraten. Mangold dazugeben, mit Muskatnuss und anderen Gewürzen n.B. abschmecken. Ca. 1 Minuten anrösten. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und leicht köcheln lassen. Das Gemüse sollte dann auf jeden Fall noch Biss haben. Vom Herd nehmen, ca. 3/4 der Parmesanmenge und 3/4 der Crème fraîche bzw. légère nacheinander einrühren.

Den Boden einer Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und eine Lage Lasagneblätter darauf legen. Mit Gemüse und Sauce bedecken und wieder Nudelplatten darauf schichten. So verfahren, bis das Gemüse aufgebraucht ist. Als oberste Schicht mit Nudelplatten abschließen und diese mit der restlichen Crème fraîche bzw. légère bestreichen. Den restlichen Parmesan darüber streuen. Eine Kugel Mozzarella in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen.

Die Lasagne auf der mittleren Schiene im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.  
Guten Appetit !





## Cremiger Mangold mit Zitrus-Croûtons

### Zutaten:

500 g Mangold  
1 kleines Baguette  
1 Zitrone  
2 Schalotten  
200 ml Sahne  
2 Esslöffel Butter  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Foto: pixabay

### Zubereitung:

Für die Zitrus-Croûtons Backofen auf ca. 200 °C vorheizen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Baguette in kleine Stücke zupfen, mit Olivenöl beträufeln und Zitronenschale bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten im heißen Backofen knusprig backen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Mangold waschen, 2 cm vom Stiel abschneiden und den Mangold in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Schalotten schälen und hacken.

Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten ca. 3 Minuten glasig braten. Mangold hinzugeben und 5 Minuten anbraten. Sahne hinzugeben und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangold mit Zitrus-Croûtons servieren.

Guten Appetit !



Foto: pixabay

## Mangold-Haselnuss-Pesto

### Zutaten:

500 g Mangold  
70 g gehackte Haselnüsse  
1 Knoblauchzehe  
80 g Parmesan  
1 Zitrone  
2 Zweig(e) Rosmarin  
150 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Eine große Schüssel mit Eiswasser füllen.

Die Stiele der Mangoldblätter entfernen und die Blätter ca. 30 Sekunden im Kochwasser blanchieren. Anschließend die Blätter direkt in das Eiswasser geben, um den Garvorgang zu beenden. Mangoldblätter gut abtropfen lassen und ein paar Minuten auf einem Geschirrtuch ablegen.

Gehackte Haselnüsse in einer Pfanne anrösten. Knoblauchzehe schälen und hacken. Parmesan reiben. Zitrone waschen und von der Schale 1 Teelöffel Zesten abreiben. Nadeln vom Rosmarin abzupfen.

Mangold, Knoblauch, Haselnüsse, Parmesan, Zitronenabrieb und Rosmarin in einem Standmixer oder einem Food Processor zerkleinern.

Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft zu den zerkleinerten Zutaten in den Mixer geben. Nach und nach das Öl hinzugeben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit !



Foto: pexels

## Cremiger Smoothie mit Mangold

### Zutaten:

- 5 Mangoldblätter
- 1 Banane
- 1 Stängel Minze
- 1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)
- 1 Mango
- 1/4 Teelöffel Kurkuma
- 250 ml Wasser

### Zubereitung:

Mangold waschen, Stiele entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mango schälen und würfeln. Minzblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.

Guten Appetit !



Foto: pexels

## Mangold-Suppe mit Minze und Zitronenschmand

Für die Suppe:

- 500 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Öl
- 100 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 70 g Parmesan
- 2 Zweig(e) Minze
- 200 ml Sahne
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer

Für das Topping:

- 50 g Mandelblättchen
- 1 Zitrone
- 150 g Schmand
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

Strunk vom Mangold entfernen. Blätter waschen und die Stiele keilförmig aus den Blättern ausschneiden. Mangoldstiele in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und andünsten. Mangoldstiele dazugeben und alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Gelegentlich umrühren. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen.

Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten. Parmesan reiben. Minzblätter von den Stielen zupfen. Schale der Zitrone abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Parmesan, Mangold- und Minzblätter in die Brühe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Schmand, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Honig miteinander verrühren. Zitronenschmand beiseitestellen.

Topf vom Herd nehmen und Sahne dazugeben. Die Mangoldsuppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangoldsuppe mit Zitronenschmand und Mandelblättchen servieren.

Guten Appetit !



Foto: pixabay

## Gefüllte Mangoldblätter mit Hühnchen und Reis

### Zutaten:

2 Eier  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Teelöffel Pfeffer  
1/2 Salz  
4 Stängel Petersilie  
250 g Wildreis  
250 g gekochte Hühnerbrustfilets  
12 Mangoldblätter  
30 g Butter  
Besonderes Zubehör  
Alufolie  
Eiswürfel für Eiswasser

### Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten, abkühlen lassen.

Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.

Mangoldblätter waschen und Stiel keilförmig ausschneiden. Mangoldblätter im kochenden Wasser ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Mangoldblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gekochte Hühnerbrustfilets in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken.

Reis mit gestückelten Hühnerbrustfilets, Eiern, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Backofen auf 170 °C vorheizen.

Je 3 Esslöffel Füllung in die Mitte eines Mangoldblatts geben und zu Päckchen aufrollen. Jedes Päckchen mit einem kleinen Stück Butter in Alufolie einschlagen und im heißen Ofen 10-15 Minuten backen.

Guten Appetit !





Foto: pexels

## Mangoldsalat mit Zitronendressing

### Zutaten:

1 Mangold  
7 Esslöffel Olivenöl  
1/4 altbackenes Weißbrot (z.B. Baguette oder Ciabatta)  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
100 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Weißbrot würfeln und im Food Processor oder Standmixer zu groben Krümeln zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.

3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotkrümel unter Rühren 5 Minuten gold-braun braten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Strunk vom Mangold entfernen. Stiele waschen und nur die grünen Blätter in dünne Streifen schneiden.

Zitrone auspressen und Schale abreiben. Mit restlichem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mangold mit Parmesan und Zitronendressing vermengen, Brotkrümel unterheben.

Guten Appetit !