



Mangold

**...für Ihre bunte
gesunde Ernährung!**

Mangold ist botanisch gesehen eine Kulturform der Rübe und gehört wie seine Artgenossen Rote Bete, Zucker- und Futterrübe zu der Unterfamilie der Gänsefußgewächse. Ursprünglich wurde Mangold an den Küstengebieten des Mittelmeeres angebaut. Bedeutender Anbau erfolgte in Italien, Frankreich, Spanien und einigen anderen Ländern Mittel- und Südeuropas. Die Haupterntezeit in Deutschland ist von Mai bis September. Obwohl Mangold in Deutschland aus klimatischen und bodenkundlichen Gründen kaum angebaut wird, ist es im Handel ein durchaus beliebtes und vor allem gesundes Gemüse. Daher freuen wir uns, dass wir Ihnen frischen bunten Mangold anbieten können. Mit knalligem Pink, Gelb, Rot und Weiß ist er ein echter Blickfang und macht jedes Gericht zu einem farbenfrohen Erlebnis.

Verwendung:

Mangold findet hauptsächlich als Gemüse in der Küche Verwendung und kann als Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Eierspeisen zubereitet werden. Der bunte Mangold eignet sich durch die Farbenpracht jedoch auch optimal als Salat oder beispielsweise auf Pizza. Allgemein werden die Blätter wie Spinat verwendet und die Stiele als eigenes Gemüse gekocht.

Geschmack:

würzig-nussige Note und kräftiger im Geschmack als Spinat

Gesundheit:

Mangold ist reich an Eiweiß und an Mineralstoffen, Natrium, Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Jod und den Vitaminen B1, B2, C, E und K. Mangold wird eine heilsame Wirkung bei Darmträgheit nachgesagt und eine beruhigende Wirkung bei Nervosität und leichter Erregbarkeit. Es unterstützt die Fettverdauung, entlastet die Leber und neutralisiert zellschädigende freie Radikale.

Unser Tipp:

Mangold sollte möglichst schnell verzehrt werden, da er sich schlecht lagern lässt. Um das Gemüse dennoch länger haltbar zu machen, können Sie die Blätter blanchieren und danach einfrieren.

Rezepte:

Mangoldtäschchen:

Zutaten

350 g Mangold, 150 g halbfester Schnittkäse oder Feta, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butterschmalz, 3 EL Magerquark, Petersilie, fein geschnitten, Salz & Pfeffer, 4 TK-Blätterteig, aufgetaut und 1 Eigelb

Zubereitung:

Mangoldblätter vom Stiel entfernen und in grobe Streifen schneiden, Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln. Butterschmalz in Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Die gehackten Mangoldblätter in den Topf geben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Käse in Würfel schneiden, mit dem abgetropften Gemüsegemisch, Quark und Petersilie vermischen und würzen.

Den Blätterteig ausrollen und halbieren. Jede Hälfte mit 2 EL Füllung belegen.

Das Eigelb verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Teigplatten zusammenklappen, Ränder mit einer Gabel leicht andrücken. Die Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 15-20 Minuten goldbraun ausbacken. *Guten Appetit!*

Mangoldnudeln

Zutaten

500g Spaghetti, 1 Kilo Mangold, Gemüsebrühe, Knoblauch, Parmesan oder Pecorino, Olivenöl, Salz

Zubereitung

Nudelwasser mit 1 TL Gemüsebrühepulver und Salz in einem großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser die Spaghetti al dente kochen, das Gemüse ca. 5 Minuten vor Garende dazugeben. In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und den durchgepressten Knoblauch geben, die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu vermischen, bei Bedarf Öl hinzufügen. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse würzen. *Guten Appetit!*