

Lothars Gemüseküche Mangold

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 03.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Bietola - Mangoldgemüse	1
1.2	Gebatener Stielmangold	1
1.3	Gefüllte Mangoldblätter	1
1.4	Mangold in Rahmsoße	2
1.5	Mangold nach Mittelmeerart	2
1.6	Mangold, italienisch	3
1.7	Mangoldgemüse	3
1.8	Mangoldgemüse mit Koriander	3
1.9	Stielmangold, paniert	4
2	Brot, Aufstrich	5
2.1	Mangold-Ei-Brotstange	5
3	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	7
3.1	Krautstielgratin	7
3.2	Linseneintopf mit Mangold	7
3.3	Mangold-Auflauf	8
3.4	Mangold-Gratin	8
3.5	Mangoldauflauf	9
3.6	Mangoldauflauf	9
3.7	Mangoldgratin	10
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	11
4.1	Dorschröllchen in Mangold	11
4.2	Gebackenes Fischfilet auf Mangold	11
4.3	Kartoffel-Mangold-Gemüse mit Fischplatte	12
4.4	Krautstielpäckli mit Fisch	12
4.5	Lachsfilet auf Mangold	13
5	Fleischgerichte, Innereien	15
5.1	Geschichtete Rinderscheiben zwischen rotem Mangoldgemüse und Feigensenfsauce	15
5.2	Kalbsragout mit Mangold	15
5.3	Kalbsrollbraten	16
5.4	Lammrücken mit Mangold	16
5.5	Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung	17
5.6	Rollbraten mit Käse-Mangold-Füllung	18
5.7	Schweinefilet im grünen Rock	18
5.8	Schweinskarree mit Mangold	19

6	Geflügelgerichte	21
6.1	Ente aus dem Rohr mit Pfeffer-Pflaumen und geschmortem Mangold	21
6.2	Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse	21
6.3	Hähnchen auf Aprikosen-Mangold	22
6.4	Puten-Mangold-Roulade	23
7	Grundlagen, Informationen	25
7.1	Mangold	25
7.2	Mangold	25
7.3	Mangold - weder Spinat noch Spargel	26
7.4	Schnittmangold	26
8	Käsegerichte	27
8.1	Walliser Aprikosen auf Mangold	27
9	Kartoffel-, Gemüsegerichte	29
9.1	Capuns	29
9.2	Krautstiele mit Tomaten	29
9.3	Mangold auf zweierlei Art	30
9.4	Mangold in Sahnesauce	31
9.5	Mangold und Lauch Gemüse	31
9.6	Mangold-Apfel-Rouladen	31
9.7	Mangold-Gemüse	32
9.8	Mangold-Hack-Päckchen	32
9.9	Mangold-Röllchen	33
9.10	Mangold-Rouladen	34
9.11	Mangoldragout in der Gartenkräuter-Tasche	34
9.12	Mangoldröllchen	35
9.13	Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse	36
9.14	Mangoldröllchen in Pilzsoße	36
9.15	Mangoldröllchen mit Hack	37
9.16	Mangoldröllchen mit Parmesan	38
9.17	Mangoldrouladen mit Ochsenbrust	39
9.18	Pommes de terre et saucisson	39
10	Mehlspeisen, Nudeln	41
10.1	Bavette alle Bietole	41
10.2	Capuns	41
10.3	Crespelle mit Mangoldfüllung	42
10.4	Cululzones al sugo Mangold-Ravioli mit Tomatensoße	42
10.5	Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold	43
10.6	Gefüllte Mangoldravioli	44
10.7	Herbstspätzli	45
10.8	Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung	46

10.9	Krautstiel-Fladen	47
10.10	Lasagne mit Tomaten und Mangold	48
10.11	Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen	49
10.12	Mangold-Quiche	49
10.13	Mangold-Quiche mit Pinienkernen	50
10.14	Mangold-Ravioli in Muschelsauce	50
10.15	Mangold-Torte	51
10.16	Mangoldcrepes mit Mozzarella	52
10.17	Mangoldquiche mit Schafkäse	53
10.18	Nudelrolle mit Mangold	53
11	Pasteten, Terrinen	55
11.1	Krautstielpastete	55
12	Reisgerichte	57
12.1	Risotto mit Mangold	57
13	Salate	59
13.1	Warmer Mangold-Salat und Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Korianderfüllung	59
14	Vegetarisches, Vollwert	61
14.1	Blätterteigrolle mit Mangold	61
14.2	Gefüllte Pilze mit Mangold	61
14.3	Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce	62
14.4	Mangold mit Käsekruste	63
14.5	Mangoldröllchen	63
14.6	Mangoldrouladen	64
15	Vorspeisen, Suppen	67
15.1	Kartoffel-Mangold-Suppe	67
15.2	Kartoffelsuppe mit rotem Mangold	67
15.3	Mangold-Kokos-Suppe	68
15.4	Mangoldpastete (Erbazzone)	68
15.5	Würzige Mangold-Suppe	69

1 Beilagen

1.1 Bietola - Mangoldgemüse

1 kg Mangold
Salz

4 EL Olivenöl

Den Mangold gründlich waschen. Die Stiele herausschneiden und in schmale Stückchen hacken. In einen großen Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser werfen. Nach einer Minute die in Streifen geschnittenen Blätter zufügen. Nach einer weiteren Minute alles in eiskaltem Wasser abkühlen. Gut ausdrücken. Kurz vor dem Servieren im heißen Olivenöl durchschwenken und dabei auseinanderzupfen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

1.2 Gebratener Stielmangold

600 g Stielmangold
1 frische Chilischote

2 EL Olivenöl
2 EL geröstete Pinienkerne

Den Stielmangold rüsten (Blattrippen entfernen), die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. In einer Bratpfanne die Chilistreifen im heißen Öl kurz andünsten, Mangold beifügen und unter Wenden 3 bis 4 Minuten lang braten. Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch weitere 2 Minuten lang braten. Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Die Pinienkerne darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.3 Gefüllte Mangoldblätter

(6 Portionen)
500 g Mangold
6 Scheib. durchw. Speck
125 g Zwiebeln

250 g ger. Emmentaler
Pfeffer, Salz
100 ml Sahne

Von den Mangoldstauden 12 große Stauden Blätter, in ungesalzenem Wasser kurz blanchieren und auf Küchentüchern abtropfen lassen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln, den Speck würfeln und alles in einer Pfanne glasig dünsten. Mit Pfeffer würzen. Den Käse reiben. Die Speck-Zwiebel-Mischung und die Hälfte des Käses auf die Blätter verteilen.

Zusammenrollen und in eine Auflaufform legen. Die Sahne darübergießen und mit dem restlichen Käse überstreuen. Den Mangoldblätter in den Ofen schieben und bei 200 Grad ca. 15 Min. überbacken.

1.4 Mangold in Rahmsauce

750 g Mangold	Pfeffer
4 Schalotten	1/8 l Wasser
20 g Butterschmalz	200 g Crème fraîche
Salz	3 Eigelb

Mangoldblätter von den Stengeln trennen und beides in feine Streifen schneiden. Schalotten fein hacken. Butterschmalz erhitzen und Schalotten darin andünsten. Mangold dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Wasser angießen. Gemüse 10 bis 15 Minuten dünsten. Gemüsewasser abgießen. Crème fraîche mit Eigelb verquirlen, unter den Mangold rühren und 5 Minuten durchziehen, aber nicht mehr kochen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.5 Mangold nach Mittelmeerart

1 kg Mangold,	<i>Béchamel-Sauce:</i>
3 Eier,	30 g Butter,
100 g geriebener Parmesan-Käse,	30 g Weißmehl,
1 Tas. Béchamel,	500 ml Milch,
1 rote Pfefferschote,	Salz,
1 EL Paniermehl,	Muskatnuss
Butter	

Mangold putzen, in kochendem Salzwasser 15 Minuten blanchieren, abschütten, abtrocknen und mit etwas Butter in einer Pfanne andämpfen. 1/2 Tasse flüssige Béchamel dazugeben, köcheln lassen, in eine Auflaufform geben und mit dem Rest Béchamel bedecken. Eier verquirlen, mit der klein geschnittenen Pfefferschote, dem Parmesan-Käse und dem Paniermehl vermischen. Diese Mischung über den Mangold streichen.

Im heißen Ofen (ca. 200 Grad) 15 Minuten überbacken. Das Gericht kann heiß oder lauwarm serviert werden.

Béchamel-Sauce: Butter schmelzen, das Mehl dazugeben und unter Rühren leicht dünsten (das Mehl darf nicht gelb werden). Die warme Milch nach und nach unter stetem Rühren zum Mehl gießen bis die Sauce glatt und gebunden ist. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

1.6 Mangold, italienisch

1 Stielmangold (in ca. 1 cm kleine Stücke geschnitten),	2 EL Tomatenmark, evtl. mehr
Olivenöl,	5 Knoblauchzehen (in kleine Stücke geschnitten)

Die Mangoldstücke im Salzwasser 15 Minuten blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen.

Im heißen Olivenöl die klein geschnittenen Knoblauchzehen dämpfen. Sobald sie beginnen Farbe anzunehmen, nach Geschmack 2 bis 3 EL Tomatenmark beifügen und mit dem Kochlöffel rühren bis sich das Öl und Tomatenmark etwas verbinden.

Die abgetropften Mangoldstücke dazugeben, gut vermischen und etwa 5 Minuten zugedeckt dämpfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1.7 Mangoldgemüse

1 1/2 kg Krautstiele (auch Stielmangold genannt)	1 Zwiebel, fein gehackt
Wasser	1 TL Liebstöckel, gehackt
200 g Speckwürfeli	Salz
	Streuwürze nach Belieben

Das Grüne der Krautstiele abschneiden, waschen, in ungesalzenem Wasser portionenweise kurz blanchieren, abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Speckwürfeli ohne Fett anbraten, Zwiebeln mitdämpfen, die geschnittenen Krautstielblätter und den Liebstöckel zugeben, 5 Minuten zugedeckt dämpfen, evtl. mit wenig Salz nachwürzen, servieren.

1.8 Mangoldgemüse mit Koriander

1 Kopf Mangold (ca. 600g)	80 g Butter
2 Tomaten	Zucker
2 Schalotten	3 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe	1/2 Bd. Koriandergrün

Den Mangold putzen, dabei die groben äußeren Blätter entfernen und die Stielenden abschneiden. Die Blätter gründlich waschen und in einem Durchschlag gut abtropfen lassen. Die Stiele keilförmig aus den Blättern herausschneiden. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden.

Die Tomaten auf der runden Seite einritzen, kurz in kochendem Wasser brühen, abschrecken und pellen. Die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln.

60 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mangoldstiele darin unter Rühren 3-4 Minuten

andünsten. Schalotten und Knoblauch dazugeben und mit 1 Prise Zucker würzen. Die Sojasauce unterrühren. Die Blätter dazugeben, zudecken und auf milder Hitze kurz 2 Minuten dünsten.

Inzwischen das Koriandergrün fein hacken.

Die restliche Butter in den Mangold einschwenken, das gehackte Koriandergrün und die Tomatenwürfel dazugeben und kurz erwärmen.

Das Mangoldgemüse zu geschmorten Schweinekoteletts (siehe Rezept) servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

pro Portion: 202 kcal / 844 kJ; E 4 g, F 17 g, KH 7 g

1.9 Stielmangold, paniert

500 g Mangoldstiele,

3 EL Mehl,

2 Eier (verquirlt),

6 EL Paniermehl,

Salz,

Pfeffer,

3 EL Butterfett,

1 Zitrone

Den Stielmangold in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und ca. 10 Minuten im Salzwasser blanchieren.

Nach dem Abtropfen die Stiele zuerst in Mehl, dann im Ei, dann nochmals in Mehl und Ei und dann in Paniermehl wenden und andrücken. Die panierten Mangoldstiele portionsweise im heißen Butterfett goldbraun anbraten. Vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

2 Brot, Aufstrich

2.1 Mangold-Ei-Brotstange

Für die Vorbereitung:

5-6 Eier
500 g Mangold
150 g Camembert
150 g Zwiebeln
250 g Sahne

Für den Brotteig:

600 ml Wasser
40 g Hefe
150 ml Sauerteig
700 g Weizenmehl (Type 550)
300 g Roggenmehl (Type 1150)
20 g Salz

Vorbereitung am Vortag: Fünf bis sechs Eier hart kochen und abkühlen lassen. Die Eiweißspitzen an den oberen Enden gerade abschneiden, so dass es eine glatte Kante gibt und die Eier in eine möglichst 'nahtlose' Reihe ohne Zwischenräume der Länge nach aneinander gelegt werden können. Mangold und Camembert in Streifen schneiden. Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden und in Schmalz oder Butter anbraten. Sahne dazu gießen. Camembert darin schmelzen. Mangold hinzu geben. Die Mangold- Sahne-Käsemischung eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Brotteig: Die Hefe in Wasser auflösen, dann mit dem Sauerteig zusammen in eine Knet-schüssel geben, das Mehl und zum Schluss Salz hinzu fügen. Alles gut unterarbeiten und bei langsamer Stufe etwa drei Minuten verkneten. Danach den Teig etwa vier Minuten auf höherer Stufe gut auskneten, so dass er sich vom Schüsselrand löst. In den letzten zwei Minuten die Mangold-Sahne-Käsemischung dazu geben. Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Ruhezeit immer wieder den Teig mit den Händen gut kneten (rund wirken), um einen wolligen Teig zu bekommen. Jetzt den Teig zu vier Ballen à 500 Gramm teilen und der Backform entsprechend lang wirken. In der Mitte längs eine Mulde in den Teig drücken, so dass die gekochten Eier darin Platz finden: Sie werden nebeneinander der Länge nach in die Mulde gelegt - dabei bitte keine Lücken zwischen den einzelnen Eiern lassen. Den Teig vom Rand her über den Eiern schließen und in die zuvor gebutterte Backform geben.

Tipp Wer mag, kann die gebutterte Backform mit dem Grün der Mangoldblätter auslegen. Den Ofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit etwa einem halben Zentimeter Wasser hineinstellen, so dass der Backraum beim Backen mit Dampf gefüllt ist. Nach einer weiteren Ruhezeit von etwa 20 bis 30 Minuten die Brote in den Backofen geben und etwa zehn Minuten lang auf der Ausgangshitze backen. Danach die Hitze auf 210 Grad herunterschalten und noch weitere 30 bis 35 Minuten lang goldgelb ausbacken.

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 Krautstielgratin

1 1/2 kg Krautstiele	3 dl Milch
2 l Salzwasser	1 dl Gemüsewasser
etwas Milch oder Zitronensaft	1/2 TL Salz
<i>Sauce</i>	1 Msp. Muskat
2 EL Margarine oder Butter	50 g Sbrinz oder Greyerzer, gerieben
3 EL Mehl	1 EL Paniermehl
	Margarineflöckli

Krautstiele von den grünen Blatteilen befreien, unten etwas anschneiden, leicht schälen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Im siedenden Salzwasser 5 Minuten knapp weichkochen, Gemüsewasser für die Sauce wegnehmen, Krautstiele abtropfen lassen.

Für die Sauce die Margarine oder Butter schmelzen, das Mehl zugeben, kurz dünsten, dann die Milch und das Gemüsewasser aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Käse druntermischen. Die Krautstiele in eine gefettete Gratinform geben, die Sauce drübergießen, Paniermehl und Margarineflöckli darüber verteilen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

3.2 Linseneintopf mit Mangold

<i>Zutaten</i>	1 l Brühe (instant)
2 mittelgr. Zwiebeln	200 g Rauchfleisch (Aufschnitt)
500 g Mangold	Salz
10 g Margarine	weißer Pfeffer
250 g rote Linsen	1 - 2 EL Sherry-Essig.

Zwiebeln pellen, in Spalten schneiden. Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden. Fett in einem Topf auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Mangold zugeben und kurz mit andünsten. Linsen zugeben, mit Brühe ablöschen, aufkochen. 10 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 4 - 5 kochen. Rauchfleisch in Streifen schneiden, zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.3 Mangold-Auflauf

500 g Stielmangold	2 Tomaten
1/4 l Salzwasser	1 EL Tomatenketchup
25 g Speck, durchw.	Salz
1 TL Öl	Pfeffer
125 g Zwiebeln, kleine	1 TL Sojasauce
150 g Bratwurstbrät,	150 g Mozzarella

Gewaschenen Mangold in 10 cm lange Stücke schneiden. Die Stiele ca. 10 Minuten, die Blätter nur kurz ins siedende Salzwasser geben. Blätter und Stiele anschließend kalt abschrecken, gut abtropfen lassen.

Für die Sauce Speck in kleine Würfel schneiden, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ausbraten. Geschälte Zwiebeln halbieren, zufügen, zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 knapp weich dünsten. Bratwurstbrät zugeben, unter Wenden anbraten, überbrühte, enthäutete Tomaten, in Scheiben geschnitten, und Tomatenketchup zugeben, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen, einige Minuten kochen lassen.

Mangold in eine gerettete Auflaufform geben, die Brätmasse darüber geben, mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella bedecken. Im Backofen goldgelb überbacken.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 35 Minuten

Mengenangabe: 3 Portionen

3.4 Mangold-Gratin

1.5 kg Stielmangold	6 Sardellenfilets oder 3 Tl. Sardellenpaste
1/4 l Salzwasser	6 Stengel Basilikum
150 g Tomaten	150 g Mozzarella
2 Zwiebeln	50 g frisch geriebener Parmesan oder Sbrinz
2 Knoblauchzehen	4 Scheib. geröstetes Stangenweißbrot
2 EL Olivenöl	10 g Butter

Stielmangold gründlich waschen, samt Blättern in Streifen schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Mangold darin kurz blanchieren, kalt abschrecken und gut abgetropft in eine gerettete Gratinform geben.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, anschließend abziehen, halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, abgespülte, gehackte Sardellen kurz mitdünsten. Zusammen mit geschnittenen Basilikumblättchen über den Mangold verteilen.

Mozzarella in Würfelchen schneiden, mit geriebenem Parmesan und fein zerbröseltem Brot mischen, über den Mangold streuen, mit Butterflöckchen besetzen, goldbraun überbacken.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 25-30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

3.5 Mangoldauflauf

100 g geriebener Emmentaler	1 Zwiebel
Pfeffer	Salz
1/4 l Milch	1000 g Mangold
1 EL Mehl	

Mangold waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren (Blätter ca. 5 Minuten, Stiele etwas länger). Abtropfen lassen und feinhacken. Gewürfelte Zwiebel in 40 g Butter hellbraun werden lassen, etwas Mehl überstäuben, 5 Minuten anschwitzen lassen. Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, den Emmentaler darüberstreuen, Butterflöckchen aufsetzen und im Backofen bei 240 °C 10 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

293 kcal / 1222 kJ

3.6 Mangoldauflauf

200 g Reismudeln (Risoni)	Salz, Pfeffer
500 g Mangold	500 ml Sojamilch
1 l Brühe	3 Eier
1 Knoblauchzehe	1 Pkg. TK-Kräuter
150 g Tofu	

Reismudeln in Salzwasser kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mangold putzen, abbrausen, Stiele abschneiden und in ca. 2 cm große Rauten teilen. Blätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Stiele in Brühe 3 Min., Blätter danach 1 Min. blanchieren. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Tofu würfeln. Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die vorbereiteten Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine gefettete Form geben.

Sojamilch, Eier und TK-Kräuter verquirlen, würzen, zugießen und alles ca. 35 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Backen ca. 35 Min.

pro Person ca.: 435 kcal; E 21 g, F 13 g, KH 54 g

3.7 Mangoldgratin

750 g Mangoldstiele

1/4 l Wasser

Salz

20 g Butter oder Margarine

30 g Mehl

1/8 l Milch

1 EL Schmand oder Creme fraîche

Salz

Pfeffer

100 g gerieb. Käse (Emmentaler oder Greyerzer)

Mangoldstiele gut waschen, harte Fasern evtl. abziehen. Stiele in 5 cm lange Stücke schneiden, im kochenden Salzwasser 10-12 Min. garen. Abtropfen lassen, in eine gefettete Auflaufform geben. Aus Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit Milch und Mangoldkochwasser ablöschen, aufkochen. Die Sauce mit Schmand verfeinern, Käse zugeben und gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über das Gemüse geben. Im Backofen gratinieren. Dazu schmecken Kurzgebratenes und Rösti.

Schaltung: 200-220°, mittl. Schiebeleiste 180-200°, Umluftbackofen 20-25 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Dorschröllchen in Mangold

500 g Mangold	1 Prise(n) Cayennepfeffer
600 g Dorschfilet	2 Eigelb
1/2 Zitrone, Saft	2 EL Butter
150 g Crème fraîche	125 ml Weißwein trockener
Salz	Küchengar
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Den Mangold waschen und kurz in kochendes Salzwasser geben. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Fisch im Blitzhacker zerkleinern. Mit etwa drei Viertel des Zitronensafts und 4 Esslöffeln Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen. Die Eigelbe unterrühren. Die Masse auf acht Mangoldblätter verteilen, diese aufrollen und mit Küchengar zubinden.
3. Die Mangoldstängel klein schneiden und in der heißen Butter in etwa 10 Minuten weich dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Die Stängel mit der restlichen Crème fraîche pürieren. Im offenen Topf köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.
4. Die restlichen Mangoldblätter in Streifen schneiden und unter die Sauce mischen. Die Fischröllchen darin in 8 - 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1500 kJ

4.2 Gebackenes Fischfilet auf Mangold

600 g Kartoffeln	150 g Bergkäse
Salz, Pfeffer	2 frische Eier
500 g Mangold	100 g Crème fraîche
600 g Kabeljaufilet	50 g Butter
1 EL Zitronensaft	1 klein. Tomate

Kartoffeln in der Schale mit Salz kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen, 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Fischfilet in Stücke schneiden, mit Zitronensaft säubern, leicht salzen und pfeffern. Bergkäse reiben. Eier mit Crème fraîche und 2-3 Esslöffeln Wasser verquirlen. Die Hälfte des Käses daruntermischen.

Eine hitzebeständige Form mit 10 g Butter ausstreichen. Kartoffelscheiben einschichten, mit etwas Pfeffer würzen. Eine Hälfte der Käsecreme darüber verteilen und den geschnittenen Mangold daraufschieben. Restliche Butter schmelzen, über das Gemüse gießen, leicht salzen und pfeffern. Jetzt die Fischstücke auf dem Gemüse verteilen, mit restlicher Käsecreme bedecken und restlichem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 20-25 Minuten backen lassen. Mit feinen Tomatenstreifen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

640 kcal / 2677 kJ

4.3 Kartoffel-Mangold-Gemüse mit Fischplatte

<i>Gemüse</i>	400 g Steinbeißer
500 g Kartoffeln	300 g Garnelen
500 g Mangold	2 EL Limonensaft
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
3 EL Olivenöl	Chilipulver
Salz, Pfeffer, Muskat	Salz und Pfeffer
<i>Fisch</i>	Zitronenscheiben

In Kroatien ist das Mangoldgemüse in dieser Form eine beliebte Beilage zu gegrilltem Fisch. Natürlich ist die Auswahl des Fisches abhängig vom Angebot.

Die Kartoffeln schälen und achteln. In Salzwasser kochen.

Den Stielmangold rüsten (Blattrippen entfernen), die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. In einer große Pfanne das Olivenöl mittelstark erhitzen und den Mangold darin dünsten. Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Die garen Kartoffelstücke abschütten und zu dem Mangold geben. Noch einige Minuten ziehen lassen, dabei ab und an umrühren. Es kommt hier auf die Minute nicht an.

Den Steinbeißer und die Garnelen mit Chilipulver, Olivenöl und Limonensaft ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann unter dem Backofengrill leicht bräunen.

Auf gewärmten Tellern anrichten und mit Zitronenscheibe garnieren.

Dazu: ein kräftiger Weißwein - etwa ein Chardonnay oder wie hier ein kroatischer Weißer.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.4 Krautstielpäckli mit Fisch

800 g Krautstiele (Mangold)	1/4 TL Salz
60 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, 2 El Öl aufgefangen	wenig Pfeffer
	2 dl fettfreie Gemüsebouillon

8 Fischfilets (z.B. Flunder, je ca. 75 g) wenig Pfeffer
1/4 TL Salz

Von den Krautstielen vier große zarte Blätter abschneiden, längs halbieren, beiseite legen. Restliche Blätter in ca. 1 cm breite Streifen, Stängel in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, in eine ungelochte Schale geben. Die Hälfte der Tomaten in feine Streifen schneiden, beiseite stellen. Restliche Tomaten grob hacken, mit der Hälfte des Öls der Tomaten unter die Krautstiele mischen, würzen. Bouillon dazugießen. Beiseite gelegte Blätter auf Klarsichtfolie ausbreitende 1 Filet mit der silbern schimmernden Seite nach oben darauflegen, beiseite gestellte Tomatenstreifen darauf verteilen, Filets würzen, aufrollen. Krautstiele ca. 8 Min. bei 100 Grad auf Stufe 'Gemüse' garen. Herausnehmen, Fischrollen darauflegen, mit dem restlichen Öl der Tomaten bestreichen. Alles ca. 7 Min. bei 90 Grad auf Stufe 'Fisch' fertig garen. Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis.

In der Pfanne: Geschnittene Krautstielstängel im Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, abtropfen. Öl der Tomaten in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Tomaten, blanchierte Krautstiele und geschnittene Blätter andämpfen. Bouillon dazugießen. Fischrollen auf ein gefettetes Dämpfkörbli legen, dieses auf die Krautstiele stellen. Alles aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 12 Min. zugedeckt garen.

Mengenangabe: 8 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 181 kcal / 759 kJ; E 29 g, F 10 g, KH 8 g

4.5 Lachsfilet auf Mangold

1 Staude Mangold (ca. 800 g)	Pfeffer
1 Zwiebel	2 Zitronen (unbeh.)
30 g Pinienkerne	150 g Crème fraîche
60 g Butter oder Margarine	1 Bd. Petersilie, glatte
Salz	4 St. Lachsfilet (à ca. 150 g)

Mangold vom Strunk schneiden und gründlich waschen. Die Stiele in ca. 1 cm breite Stücke, die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Pinienkerne in 40 g Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 hellbraun rösten, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Mangoldstiele im gleichen Fett unter Rühren 3 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen von einer Zitrone 1 EL Schale fein abreiben, 2 EL Saft ausfressen. Die tropfnassen Mangoldblätter in die Pfanne zu den Stielen geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zugedeckt 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 dünsten. Gemüse durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen.

Crème fraîche und 100 ml Mangoldsud aufkochen. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer fein hacken, unterrühren.

Restliche Gräten aus dem Lachsfilet ziehen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In 20 g Fett von beiden Seiten 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten, dann herausnehmen. 2/3 vom Mangold in eine Auflaufform (ca. 30 cm Länge) geben. Lachsfilet daraufsetzen, restlichen Mangold darauf verteilen, mit der Soße begießen. Mit Pinienkernen bestreuen und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 15 - 20 Minuten
Mit Zitronenspalten und mit einer Wildreisermischung angerichtet servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 684 kcal / 2736 kJ

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Geschichtete Rinderscheiben zwischen rotem Mangoldgemüse und Feigensauce

etwas Wasser	100 ml Sahne
1 EL Butter	1 EL groben Senf
300 g Mangold	Etwas Salz
etwas Salz und Pfeffer	1/2 gehackten Zwiebel
8 Scheib. Rinderrücken à 60-70 g	3 kleingeschnittenen Feigen

Sauce: 100 ml Wasser mit 3 kleingeschnittenen Feigen und 1/2 gehackten Zwiebel langsam aufkochen und zerköcheln lassen. Etwas Salz und 1 EL groben Senf sowie 100 ml Sahne dazugeben. Kurz aufkochen lassen, pürieren und durch ein Sieb drücken.

8 Scheiben vom Rinderrücken, à 60-70 g in einer heißen Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem Ofenblech bei 80 °C bis zum Servieren warm halten. 300 g Mangold waschen und alle Stiele 12-15 cm lang abschneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Butter und etwas Wasser kurz anschwitzen. Pro Person eine Rindfleischscheibe auf den Teller geben, mit etwas flüssiger Butter bestreichen, den Mangold darauf aufteilen und die zweite Scheibe auflegen. Die Feigensauce nochmals aufkochen und angießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 80

5.2 Kalbsragout mit Mangold

<i>Zutaten</i>	250 ml Kalbsfond (Glas)
2 Pkg. getrocknete Steinpilze (8 g)	100 ml Schlagsahne
1 kg Kalbfleisch (mager, am besten aus der Keule)	300 g Mangold
200 g Schalotten	Salz
20 g Butter oder Margarine	Pfeffer (a. d. Mühle)
1 EL Öl, 2 EL Mehl	Muskatnuß (gerieben)
	1 EL Zitronensaft

1. Steinpilze in 150 ml warmem Wasser einweichen. Kalbfleisch in kleine Würfel schneiden, Schalotten pellen. Butter oder Margarine und Öl in einem Bräter stark erhitzen. Das Fleisch portionsweise anbraten und herausnehmen. 2. Schalotten in dem Fett andünsten, mit Mehl bestäuben, andünsten und dann Fond, Sahne, Steinpilze und ihr Einweichwasser zugeben. 3. Fleisch unterrühren und alles geschlossen bei milder Hitze 1 Stunde garen. Hin

und wieder umrühren. 4. Inzwischen Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Mangold unter das Fleisch heben. Fertiges Ragout mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden

5.3 Kalbsrollbraten

Salz	1 TL Oregano
500 g Mangold	1.2 kg Kalbsbrust (auslösen, so quer einschneiden, dass das Fleisch noch zusammenhängt)
500 g Zwiebeln	200 g gekochte Rinderzunge in Scheiben
4 EL Butterschmalz	1 Bd. Suppengrün
1 Eigelb	125 ml Weißwein
2 EL Crème fraîche	0.25 l Fleischbrühe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	
1 Msp. Cayennepfeffer	

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Inzwischen den Mangold putzen und waschen. Die Stiele entfernen und beiseite legen. Den Mangold im kochenden Wasser etwa 1/2 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. 2 El. Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Pürieren und abkühlen lassen.

3. Das Eigelb und so viel Crème fraîche unter das Püree rühren, dass eine streichfähige Farce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer und dem Oregano abschmecken.

4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Kalbsbrust ausbreiten, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Zwiebelfarce darauf streichen. Mit der Hälfte der Mangoldblätter belegen und würzen. Die Zunge darauf verteilen und mit der restlichen Zwiebelfarce bestreichen. Mit dem übrigen Mangold bedecken, würzen. Die Kalbsbrust aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

5. Das restliche Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch etwa 15 Minuten kräftig anbraten. Das Suppengrün putzen und mit den Mangoldstielen hacken. Um den Braten streuen. Den Wein und die Brühe angießen. Im Backofen (Mitte) etwa 1 1/2 Stunden braten.

6. Das Fleisch herausnehmen. Die Sauce pürieren und abschmecken. Dazu schmeckt Reis, als Getränk Weißwein.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2100 kJ

5.4 Lammrücken mit Mangold

1 kg Mangold Salz	600 g Lammrückenfilet
1 rote Zwiebel	2 EL Butterschmalz
1 EL Kräuterbutter	2 Eigelb
Pfeffer	2 EL Weißwein
Muskat	2 EL Butter
1 Ei	1 EL körniger Senf
4 EL Crème fraîche	

Mangold putzen, waschen und die dicken Blattrippen entfernen. Blätter in Streifen schneiden und in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Zwiebel abziehen und fein hacken, in der Kräuterbutter andünsten. Mangold abgießen und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ei, Crème fraîche unterrühren. Masse auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt stehen lassen.

Lammfilet abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und im erhitzten Butterschmalz ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln.

Eigelbe mit Weißwein im warmen Wasserbad schaumig aufschlagen. Butter zerlassen und unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Aus der Mangoldmasse Nocken abstechen, Filet in Scheiben schneiden und beides anrichten, Soße darübergerben. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Pro Person: 490 kcal; E 52 g, F 27 g, KH 7 g

5.5 Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung

700 g Rinderfilet	200 g Blauschimmelkäse
Pfeffer	3 EL Butter zum Anbraten
Salz	1/4 l Sahne
800 g Mangold	1/4 l Fleischfond aus Rinderknochen
4 Zwiebeln	Kirschtomaten zum Garnieren

In das Rinderfilet seitlich eine Tasche einschneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Ca. 200 g Mangold in Streifen schneiden, die Zwiebeln klein hacken. Mit dem Käse vermischen und das Ganze als Füllung in die Tasche geben. Mit Küchengarnt zusammenbinden und das Filet in Butter anbraten. Fleischfond dazugießen und ca. 20 Minuten im Bräter bei mittlerer Hitze schmoren. Die Soße mit Sahne verfeinern. Die restlichen Mangoldblätter in Butter 3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit Kirschtomaten dekorieren und zusammen mit dem Filet servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

5.6 Rollbraten mit Käse-Mangold-Füllung

1 kg Kalbsbraten	5 EL Öl
(vom Metzger zu einer Platte aufschneiden lassen)	100 g Gouda
Salz, Pfeffer	200 g Frischkäse
1 Staupe Mangold	250 ml Brühe (instant)
2 Zwiebeln	250 ml Weißwein
1 Knoblauchzehe	150 g Creme fraîche

Fleisch abbrausen, trockentupfen und ausbreiten. Salzen und pfeffern. Mangold abbrausen, Stiele abschneiden. Blätter auf das Fleisch legen.

1 Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken. Mangoldstiele zerkleinern. 2 EL Öl erhitzen, alles darin andünsten.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Gouda entrinden, würfeln, mit Frischkäse unter das Gemüse ziehen, würzen, auf die Mangoldblätter streichen. Fleisch aufrollen, mit Garn fixieren. Im übrigen Öl von allen Seiten anbraten. 2. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und mit der Brühe zum Braten geben. Im Ofen ca. 60 Min. garen.

Braten herausnehmen, warm stellen. Fond mit Wein loskochen, Crème fraîche einrühren. Soße pürieren, abschmecken. Dazu passt buntes Gemüse.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 840 kcal; E 45 g, F 55 g, KH 9 g

5.7 Schweinefilet im grünen Rock

2 Schweinefilets, je etwa 300 g, ohne spitzen Ende	120 g Roggenbrot (Graubrot) in Scheiben, entrindet
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 g Holland-Gouda, mittelalt
85 g Holland-Butter	6-8 Wacholderbeeren
1 EL Erdnussöl	1 Msp. gemahlene Nelken
Salz	1 Msp. gemahlener Zimt
12 groß. Mangoldblätter	1/4 l Fleischbrühe
3 EL Essig	6 EL süße Sahne

Filets abspülen, trockentupfen, wenn nötig häuten, mit Pfeffer einreiben. 20 g Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten, salzen und beiseite stellen.

Mangold putzen. In mit Essig gewürztem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Mit einem Schaumlöffel Blätter einzeln herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Jeweils 6 Blätter sich leicht überlappend auf einem feuchten Küchentuch zusammenlegen.

Roggenbrot im Toaster leicht rösten, abkühlen lassen und fein zerbröseln. Käse reiben, mit dem Brot mischen.

Gut 40 g Butter schmelzen, mit der Brot-Käse-Mischung zu einer Farce vermengen, mit zuvor fein zerdrückten Wacholderbeeren, Nelken, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Farce auf die Mangoldblätter streichen. Die Filets fest in die Blätter einwickeln und mit Rouladengarn umwickeln. Restliche Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen. Eingewickelte Filets darin rundherum kurz anbraten.

Mit Brühe begießen und zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren. Herausnehmen und warm stellen. Sahne in den Schmorfond einrühren, alles bei starker Hitze um etwa ein Drittel einkochen, abschmecken und als Sauce zu den Filets reichen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Tipp: Mangoldstiele am nächsten Tag als Gemüse servieren. Dazu gewürfelte Zwiebel in Butter glasig werden lassen. In feine Querstreifen geschnittene Stiele und 6 Esslöffel Sahne zufügen. Gemüse etwa 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.8 Schweinskarree mit Mangold

600 g Schweinskarree,	1 TL getrockneter Rosmarin,
100 g Spickspeck (in Streifen),	1 TL getrockneter Salbei,
1/2 Zwiebel,	1 Bd. Petersilie,
1 Stange Bleichsellerie,	1 Knoblauchzehe,
1 Glas Rotwein,	Öl,
50 g Pancetta oder Schwarzwälder Speck (fein geschnitten),	Butter,
1/2 kg Tomaten (enthäutet),	Salz,
10 Nelken,	Pfeffer,
600 g Mangold,	1 l Fleischbrühe

Das Schweinskarree mit Speck spicken und mit Nelken bestecken. Die Innenseite mit Rosmarin und Salbei einreiben, salzen und pfeffern. Dann das Fleisch zusammenrollen und mit einer Schnur fixieren.

Zwiebel, Sellerie und Petersilie hacken und in halb Öl, halb Butter dämpfen. Das Fleisch darauf legen und mit einem Glas Rotwein übergießen. Wenn der Wein eingekocht ist, von Zeit zu Zeit mit Fleischbrühe übergießen, wieder einkochen lassen und wieder übergießen bis das Fleisch gar ist (ca. 35 bis 40 Minuten).

In einer Kasserolle Öl erhitzen, Knoblauch, Pancetta und Tomaten dämpfen, etwas Wasser beifügen und zu einer konzentrierten Tomatensauce einkochen.

Die einzelnen Mangoldstangen halbieren, im kochenden Salzwasser ca. 15 Minuten blanchieren, abgießen und zu der Sauce geben.

Das gegarte Fleisch auf einem Brett 'ruhen' lassen, dann in Scheiben schneiden und zu dem Gemüse geben. Alles zusammen anrichten.

6 Geflügelgerichte

6.1 Ente aus dem Rohr mit Pfeffer-Pflaumen und geschmortem Mangold

<i>Ente</i>	100 ml Pflaumensaft
1 Nantaiser Ente	Etwas eingelegter grüner Pfeffer, Rosen
(Wildentenart. Alternativ geht auch eine normale Ente)	Pfeffer
300 g Grüner (roher, unbehandelter) Speck, in dünne Scheiben geschnitten.	Etwas Zimt
(Alternativ normaler Speck.)	1-2 Nelken
Etwas Pfeffer und Salz	2 EL Speisestärke
<i>Pfeffer-Pflaumen</i>	<i>Geschmorter Mangold</i>
200 g frische Pflaumen	1 Mangold
150 g Zucker	150 g durchwachsenen Speck im Würfeln
200 ml Rotwein	50 g Butter
	250 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe
	Etwas Salz, Pfeffer und Muskat

Ente: Die Ente salzen und pfeffern, mit grünem Speck (auch normaler Speck möglich) belegen und mit Küchengarn binden. Von allen Seiten anbraten und zehn Minuten bei 180 Grad im Ofen garen. Danach bei 75 Grad 20 Minuten ziehen lassen. Zum Anrichten die Haut noch mal krossen und Brust und Keulen mit Sauerkraut und Trauben anrichten.

Pfeffer-Pflaumen: Die Pflaumen entkernen und waschen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Rotwein und dem Pflaumensaft ablöschen und anschließend damit auffüllen. So lange kochen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann die Pflaumen hinzufügen. Wenn diese frisch sind, empfehle ich, sie für drei bis vier Minuten köcheln zu lassen. Den Fond mit dem Pfeffer und Gewürzen abschmecken, Speisestärke zum Andicken hinzugeben.

Geschmorter Mangold: Den Mangold waschen und die Stiele in Stäbe, die Blätter in Streifen schneiden. Alles zusammen mit den Speckwürfeln in Butter anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen und so lange schmoren, bis der Mangold weich ist. Aus den Stäben und den Blätterstreifen kleine Päckchen formen und zum Anrichten warm stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.2 Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse

1 klein. Knoblauchzehe	300 g Entenbrust
1 EL Tomatenmark	2 EL Öl
2 EL Tomatenketchup	150 ml Gemüsebrühe
2 EL flüssiger Honig	3 TL El Sojasauce
1/2 TL 5-Gewürz-Pulver	1/2 TL Sesamöl
1 EL Sesamsaat	1/2 TL Speisestärke
400 g Mangold	Salz
100 g frische Shiitake-Pilze	Pfeffer

1. Für die Sauce Knoblauch pellen und durchpressen und mit Tomatenmark, Ketchup, Honig und Gewürzpulver verrühren.
 2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mangold in breite Streifen schneiden. Pilzstiele entfernen, Köpfe in feine Streifen schneiden.
 3. Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzförmig leicht einschneiden, in einer ofenfesten Pfanne erst auf der Brustseite, dann rundherum scharf anbraten. Entenbrust dick mit Sauce bestreichen, restliche Sauce extra servieren. Das Fleisch in der Pfanne im heißen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 10-12 Min. garen (Gas 3, Umluft 180 Grad), herausnehmen und zugedeckt ruhen lassen.
 4. Mangold und Pilze im Öl scharf anbraten, Brühe zugießen und 8-10 Min. offen garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 2 1/2 El Wasser mit Sojasauce, Sesamöl und Stärke verrühren, unter das Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Sesam würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Mangold anrichten.
- Als Menü für 2: Ente asiatisch: - Vorspeise: Seeteufel-Salat - Hauptgericht: Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse - Dessert: Kaiserschmarren

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 30 min

Nährwerte: 708 kcal; F 51 g, KH 31 g

6.3 Hähnchen auf Aprikosen-Mangold

50 g geschälte Mandeln	1 Lorbeerblatt
2 Zwiebeln	100 g getrocknete Aprikosen
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
1 TL Curry	750 g TK-Mangold
200 g kleine grüne Linsen	gem. Kreuzkümmel
350 ml Gemüsebrühe (instant)	

Mandeln ohne Fettzugabe in einer Pfanne rösten, herausnehmen. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe abziehen, hacken. In 1 EL Butter andünsten, mit Curry bestäuben. Linsen abrausen, zufügen. Brühe, Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 20 Min. garen. Aprikosen in Streifen schneiden, etwas davon beiseitelegen, den Rest ca. 2 Min. mit den

Linsen garen, würzen. Mandeln unterheben.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Hähnchen abrausen, trockentupfen, pfeffern. Mit den Linsen füllen, die Öffnung verschließen. Die übrige Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden. Mit dem Geflügel ca. 70 Min. im Ofen braten. Übrigen Knoblauch abziehen, hacken.

Mangold in 1 EL Butter bei schwacher Hitze langsam auftauen. Knoblauch, übrige Aprikosen zufügen, ca. 7 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelwürzen. Mit dem Hähnchen anrichten, servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 90 Min.

pro Person: 970 kcal; E 63 g, F 60 g, KH 45 g

6.4 Puten-Mangold-Roulade

10 Stk. Putenbrust, dünne Scheiben	200 g Schalotten
2 Stk. Knoblauchzehen	500 g Tomaten
Thymian	Estragon, gehackt
Kräuterbund zur Dekoration	Butter
Butter	Zitrone
Muskat	2500 g Spargel, geschält
600 g Nudeln	50 ml Rapsöl
Zitrone	Cayennepfeffer
250 ml Sahne	Salz, Pfeffer, Zucker
125 ml Spargelwasser	Butter
125 ml Weißwein	200 g Schalotten
Butter	1000 g Mangold

Mangold putzen, Strunk herausschneiden, waschen, Blätter einzeln ablösen. Knoblauchzehen und Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butter anbraten, Mangoldblätter dazugeben, etwas Wasser hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrustscheiben ausbreiten und mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Mangoldblätter darauf legen, einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten und im Ofen bei 180 °C ca. 12 Min. garen. Geputzten Spargel in einem Topf mit Wasser, einer Prise Salz und Zucker und einigen Tropfen Zitronensaft garen. Die in Würfel geschnittenen Schalotten in Butter dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Spargelwasser zufügen und mit Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Stärke binden. Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Mit Muskat und etwas Butter abschmecken.

Anrichtehinweis: Spargel mit Butter bestreichen und mit den in Würfel geschnittenen Tomaten und dem gehackten Estragon bestreuen. Putenrouladen in Scheiben auf Spargel anrichten und zusammen mit den Nudeln servieren. Mit Kräutern dekorieren.

Mengenangabe: 10 Personen
901 kcal / 3774 kJ

7 Grundlagen, Informationen

7.1 Mangold

Inhaltsstoffe: Mangold enthält viel Betain, einen Eiweißstoff, der die Leber entlastet und die Fettverdauung unterstützt. Ferner Biosubstanzen wie Saponine, die die Zellen schützen.

Saison: Mai bis Oktober.

Einkauf: auf dunkelgrüne, knackige Blätter achten!

Aufbewahrung: Im Gemüsefach des Kühlschranks ist er etwa zwei Tage haltbar.

Verwendung: Mangold ist lecker mit Schalotten in Olivenöl geschmort als Beilage zu Fleischgerichten oder als Salat (Stiele kurz dünsten) mit Tomaten und Zitronen-Dressing.

7.2 Mangold

Form, Farbe und Geschmack: Stielmangold hat lange, fleischige, weiß-gerippte Stiele und grüne, gekrauste Blätter. Er ist würzig aber etwas herb im Geschmack.

Fast ganzjährig durch Importe zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 18 Kalorien / 74 Joule. Hoher Vitamin B- und C-Gehalt. Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Jod.

Verwendung im Haushalt: Trennen Sie Blätter und Stiele. Waschen Sie den Mangold und lassen ihn gut abtropfen. Die klein geschnittenen Blätter werden mit Muskat und Salz abgeschmeckt und wie Spinat zubereitet. Wenn Sie den Mangold als Gemüse verwenden wollen, werden die dünnen Häute von den Stielen abgezogen. Mangold bietet vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. Zum Beispiel können Sie ihn klein geschnitten, gedünstet und mit Butter oder einer hellen Sauce zubereiten. Gut gewürzt können Sie ihn allein oder mit anderen Gemüsen, zum Beispiel als Fleischbeilage, servieren.

Das sollten Sie wissen: Mangold sollten Sie kurzfristig im Haushalt verarbeiten. Wenn Sie die Blätter und Stiele in feuchtes Papier wickeln, hält sich Mangold einige Tage im Kühlfach frisch.

Das sollten Sie probieren: Mangold-Auflauf: Zwei altbackene Brötchen würfeln und mit etwas Milch anfeuchten. Knapp 1 Kilo Mangoldblätter und -Stiele blanchieren, gut abtropfen und grob hacken, mit einigen fein gewiegten Champignons, gehackter Petersilie, zerdrücktem Knoblauch und geriebenem Käse vermischen. Vier Eier unter diese Masse rühren, in eine gut gefettete Form füllen, mit Bröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei mittlerer Hitze backen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist.

7.3 Mangold - weder Spinat noch Spargel

'Mangold - ist das nicht eine Art Spinat?' Außer im Rheinland ist dieses Gemüse in deutschen Landen heute rar und wenig bekannt, ganz im Gegensatz zu manchen Nachbarn. So wird Mangold zum Beispiel in Italien, Frankreich, Holland und Spanien feldmäßig angebaut. Die lateinische Bezeichnung 'Beta vulgaris' besagt, daß es sich keineswegs um Spinat, sondern vielmehr um eine Abart von Rote Beete handelt. Bei Mangold werden nicht die Knollen, sondern Blätter und Blattstiele gegessen. Zwei Sorten beherrschen den Markt: Schnittmangold mit breiten Blättern und schmalen Stielen und Stielmangold mit 30 bis 45 cm langen und 10 cm breiten fleischigen Stielen. Mangold ist ein ernährungs-physiologisch hochwertiges Gemüse mit einem beachtlichen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Die Saison reicht von Mai bis in den Herbst. Die Haltbarkeit ist (wie bei Spinat) sehr begrenzt. Mangold sollte knackig frisch gekauft und sofort verarbeitet werden.

7.4 Schnittmangold

Mangold ist den meisten Leuten nur als Rippenmangold, also Krautstiel bekannt. Den Schnittmangold dagegen findet man fast nur in privaten Gärten, selten in Geschäften. Diese Blätter sind dem Spinat sehr ähnlich und werden auch gleich zubereitet; jung geerntete Blätter des Schnittmangolds schmecken auch als Salat sehr gut.

Für die Bündnerspezialität Capuns wird ein Spätzliteig mit Speck- oder Salsizwürfeli in kleinen Portionen in die Blätter von Schnittmangold eingerollt und mit den langen, dünnen Stielen zugeheftet. Diese Krautpäckli werden dann in Salzwasser pochiert und mit Käse und viel Butter serviert.

8 Käsegerichte

8.1 Walliser Aprikosen auf Mangold

300 g Mangold, gerüstet	1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel, fein gehackt	50 g Bündnerfleisch oder Räucherschinken, in feine Würfel geschnitten
Butter zum Andünsten	
1 dl Gemüsebouillon	200-250 g Schweizer Raclettekäse, in Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
8 reife Aprikosen, nicht weich	

Mangold in 1 cm breite Streifen schneiden. Zusammen mit der Zwiebel in Butter andünsten, mit Bouillon ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Deckel öffnen und Kochflüssigkeit bis auf ca. 1 Esslöffel einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Aprikosen halbieren, entsteinen, in Schnitze schneiden und mit Zitronensaft mischen.

Mangold in die Pfännchen verteilen. Mit Aprikosen und Fleischwürfel bestreuen, den Raclettekäse darauf legen und schmelzen lassen.

Mengenangabe: 8-10 Pfännchen

9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

9.1 Capuns

Füllung (Spätzliteig)

300 g Mehl	100 g Bündner Salsiz,
1 TL Salz	Landjäger, Salami oder Bratenresten,
3 Eier	in Würfelchen
1 1/2 dl Milchwasser	40 Schnittmangoldblätter oder
1 Bd. Schnittlauch, geschnitten	16 Krautstiele
1 Bd. Petersilie, gehackt	Salzwasser
2 EL Rosmarin und Basilikum, gehackt	1 EL Margarine
1 klein. Zwiebel, gehackt	2 dl Gemüsebouillon
50 g Speckwürfeli	2 dl Rahm
	Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die mit dem Milchwasser verknorpelten Eier aufs Mal dazugießen, mit der Kelle zu einem glatten Teig verrühren. Kräuter, Zwiebeln und Fleisch druntermischen. Ca. 1/2 Stunde zugedeckt stehen lassen. Blattrippen der Krautstielblätter wegschneiden. Blätter längs halbieren, evtl. quer vierteln. Mangold- oder Krautstielblätter im kochenden Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. Auf einem Tuch ausbreiten. Die Füllung mit einem TL darauf verteilen und zu Päckchen formen.

Diese portionenweise in der warmen Margarine rundum anbraten. Alle Päckchen zurück in eine große oder zwei kleinere Pfannen geben. Tipp: Die angebratenen Capuns lassen sich gut tiefkühlen oder am Vortag anbraten, kühl stellen und am nächsten Tag fertig kochen.

Bouillon und Rahm drübergießen, mit Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Tipp: Capuns eignen sich auch als Vorspeise.

eine Bündner Spezialität ergibt ca. 40 Stück, für 6-8 Personen

Mengenangabe: 8 Personen

9.2 Krautstiele mit Tomaten

1 Bd. Krautstiele (Mangold)(ca. 750 g)	1 dl Gemüsebrühe (von den Krautstielen)
2 dl Wasser, evtl. mehr	1/2 dl Kaffeerahm, evtl. mehr
1/2 TL Salz	wenig Muskat
1 EL Zitronensaft	Streuwürze,
<i>Sauce:</i>	Pfeffer
1 EL Margarine	4 Tomaten
1 EL Mehl	1 EL Margarine
	Salz

Krautstiele rüsten (Kraut entfernen, fasrige Schicht mit dem Messer abziehen), waschen, in 10 cm lange Stücke schneiden, Wasser aufkochen, Salz und Zitronensaft begeben, Krautstiele darin knapp weichkochen (20-30 Minuten).

Für die Sauce: Margarine schmelzen, Mehl beifügen, kurz dünsten. Gemüsebrühe dazugießen und mit dem Schwingbesen zu einer glatten Sauce rühren. Kaffeerahm beifügen, Sauce würzen. Auf ganz kleinem Feuer 5-10 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. (Vorsicht, brennt gerne an!) Die abgetropften Krautstiele in der Sauce heiß werden lassen. Tomaten waschen, quer halbieren, in der heißen Margarine beidseitig kurz braten und über die angerichteten Krautstiele verteilen. Würzen.

Tipp - Werden die Tomaten in Mehl gewendet, läuft der Saft beim Braten weniger aus. - Quer halbierte Tomaten (so halbiert, wie man Zitronen zum Saftauspressen teilt) sehen hübscher aus. - 1-2 Esslöffel geriebener Sbrinz, mit der weißen Sauce vermischt, gibt dem Gericht einen besonders feinen Geschmack.

9.3 Mangold auf zweierlei Art

1.5 kg Mangold	100 g frisch geriebenen Parmesan
2 Zehen jungen Knoblauch	50 g Paniermehl
1 Stängel Thymian	25 g Butter
1 Stängel Rosmarin	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer frisch gemahlen

Zunächst benötigen Sie eineinhalb Kilo Mangold. Diesen waschen Sie vorab. Die Stiele und Blätter trennen Sie voneinander, denn sie werden unterschiedlich bereitet.

Wenden wir uns den Blättern zu. Wir lassen sie kurz abtropfen und befördern sie mit etwas Wasser in einen Topf, um sie bei großer Hitze zusammen fallen zu lassen. Deckel schließen. Nach 2 Minuten abtropfen lassen. Wir brauchen nun eine Mischung aus 100 g frisch geriebenem Parmesan und 50 g Paniermehl. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. In eine Auflaufform, die leicht gebuttert ist, schichten wir abwechselnd Mangoldblätter und unsere Parmesanmischung. Mit dem Käse obenauf abschließen und Butterflöckchen darüber verteilen. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad backen. Die Stiele in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Dabei die Fäden sorgfältig entfernen. Die Stücke noch mal waschen, aber nicht vollständig abtropfen lassen. In einer schweren Pfanne oder einem Schmortopf lassen wir 2 Esslöffel Olivenöl heiß werden und geben 2 Zehen gestiftelten Knoblauch und je einen Stängel Thymian und Rosmarin hinein. Wenn der Knoblauch hellgelb geworden ist, die Mangoldstücke dazugeben, gut umrühren und den Deckel drauf. Bei schwacher Hitze 15 Minuten garen lassen. Wenn die Mangoldstielstückchen hellgelb sind und die Flüssigkeit verdunstet ist, dann ist das Gemüse fertig.

Dazu passen Lammkotelets und junger in der Schale gebackener Knoblauch.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.4 Mangold in Sahnesauce

750 g Mangold
1 Tasse Salzwasser

Sauce:

30 g Butter oder Margarine
40 g Mehl

1/4 l Gemüsebrühe (Mangoldkochwasser +
Instant Gemüsebrühe)

125 ml Sahne
1 Eigelb
Salz
Pfeffer

Mangoldblätter von den Stängeln schneiden, beides gut waschen, evtl. von den Stängeln faserige Teile abziehen. Blätter und Stängel in feine Streifen schneiden. In kochendes Salzwasser geben und 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Aus Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit Gemüsebrühe unter Rühren ablöschen und einmal aufkochen. Sahne und Eigelb verrühren, dazugeben und abschmecken. Das Gemüse in die Sauce geben und noch 5 Min. ziehen lassen. Dazu schmecken Frikadellen oder Bratwurst.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.5 Mangold und Lauch Gemüse

500 g Mangold
500 g Lauch /Porree
1 Zwiebel
50 g Schmalz
1 Knoblauchzehe

Salz
Pfeffer
Basilikum
1/8 l süße Sahne

Den Mangold putzen, die harten Stengelteile entfernen, danach das Gemüse waschen und kurz blanchieren. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Lauch putzen, in zwei-fingerbreite Scheiben schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Im zerlassenen Schmalz wird die Zwiebel glasig gedünstet, die zerdrückte ca. Knoblauchzehe dazugegeben und das Gemüse aufgeschüttet. Im zugedeckten Topf 10 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen, salzen, pfeffern, mit Basilikum würzen und mit der Sahne binden. Kurz aufkochen und durchkochen lassen und in einer Schüssel angerichtet servieren.

9.6 Mangold-Apfel-Rouladen

800 g Mangold	50 g Butter
Salz	1 TL Thymian
Pfeffer	2 Eier
1 Apfel	350 g Hackfleisch
1 Zwiebel	200 ml Brühe
2 Scheib. Weizentoastbrot	2 EL Soßenbinder

8 Mangoldblätter 1 Min. blanchieren, trockentupfen, die Mittelrippen am Ansatz flach schneiden. Restlichen Mangold grob hacken Apfel und Zwiebel fein würfeln. Toastbrot kalt einweichen.

Gehackten Mangold in 20 g Fett 5 Min. auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 dünsten. Toastbrot ausdrücken, mit dem Mangold, der Hälfte der Apfel- und Zwiebelwürfel, Thymian und Eiern zum Hack geben. Verkneten, salzen und pfeffern.

Je 2 Mangoldblätter aufeinanderlegen, mit der Masse füllen, aufrollen und zusammenbinden. Rouladen in 30 g Fett anbraten. Brühe dazugießen, zugedeckt 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit restliche Zwiebel- und Apfelwürfel dazugeben. Soße binden und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 504 kcal / 2117 kJ

9.7 Mangold-Gemüse

350 g Stielmangold, evtl. mehr	2 EL Sahne oder Schmand
1/8 l Salzwasser	Salz
15 g Butter oder Margarine	Pfeffer
10 g Mehl	1 TL Sojasauce
1/2 kl. Zwiebel	1 EL Käse, geriebener (evtl.)

Mangoldstiele waschen, leicht abziehen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, dickere Stiele halbieren. Mit Salzwasser zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in ca. 15 Minuten kernig- weich kochen, mit einem Schaumlöffel aus dem Kochsud nehmen. Fett und Mehl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwas anschwitzen, mit dem Kochwasser ablöschen, 3-4 Minuten auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 leise kochen lassen, Mangoldteile zugeben, heiß werden lassen, Sahne oder Schmand zufügen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Evtl. mit Käse bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

9.8 Mangold-Hack-Päckchen

1 Mangold	Salz, Pfeffer
1 Brötchen	Paprikapulver
1 Zwiebel	2 EL Butter
1 Bd. Petersilie	2 EL Mehl
300 g Hack	2 EL Butter
200 g gekochter Reis	400 ml Milch
1 Ei	200 ml Brühe

Mangold putzen, Blätter abbrausen und ca. 1 Min. in Salzwasser blanchieren. Brötchen einweichen. Zwiebel abziehen, würfeln. Petersilie abbrausen, hacken. Mit Hack, ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel, Reis, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Blätter mit Hack belegen, aufrollen, in eine Auflaufform setzen. Mit Butter in Flöckchen belegen. Im Ofen 20-25 Min. backen. Mehl in Butter anschwitzen. Milch und Brühe einrühren, 8 Min. köcheln und würzen. Päckchen auf Teller geben, mit Soße begießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Backen ca. 25 Min.

pro Person ca.: 415 kcal; E 22 g, F 26 g, KH 23 g

9.9 Mangold-Röllchen

100 g Gerste	Salz
1/2 1 Gemüsebrühe, knapp (Instant)	1 Msp. Kräuter der Provence
100 g Gerstenschrot	Pfeffer
1 Zwiebel	2 Eier
200 g Austernpilze	20 g Butter
2 EL Olivenöl	12 Mangoldblätter
3 Stengel Thymian	1 Tas. Gemüsebrühe

Gerste am Vorabend in der kalten Gemüsebrühe einweichen. Am nächsten Tag zum Kochen bringen, 40 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Gerstenschrot einrühren und unter ständigem Rühren weiterkochen (wichtig, da Gerstenschrot leicht anhängt). Danach die Gerste im geschlossenen Topf auf der ausgeschalteten Kochplatte noch nachquellen lassen.

Zwiebel fein würfeln, Pilze in Streifen schneiden. Zwiebel mit Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, Thymianblättchen und Pilze zugeben, kurz mit andünsten, mit der Gerstenmasse vermischen. Eier, Butter und Gewürze zufügen.

Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Die Blätter flach auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils etwas Gerstenmasse auf die Blätter geben, die Seiten einschlagen, aufrollen. Die Röllchen in einem großen, flachen Topf mit etwas Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kurz andünsten,

Gemüsebrühe zugeben, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf ca. 10-12 Minuten dünsten. Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.10 Mangold-Rouladen

<i>Zutaten</i>	1/8 l Fleischbrühe (Instant)
8 groß. Mangoldblätter (ca. 250 g)	1 Bd. Schnittlauch
4 dünne Scheiben Schinken	Salz
4 dünne Scheiben junger Gouda	Pfeffer aus der Mühle
30 g Butter oder Margarine	1 Prise Zucker
250 g Tomatenpüree	

1. Mangoldblätter waschen, den Strunkansatz herausschneiden und jeweils 2 Blätter übereinanderlegen. 2. Darauf jeweils eine Scheibe Schinken und eine Scheibe Käse legen. Blätter vorsichtig aufrollen und mit Holzstäbchen zusammenstecken. 3. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen und die Rouladen bei milder Hitze kurz andünsten. 4. Tomatenpüree mit der Brühe verrühren und zugießen. Zugedeckt 10 Minuten garen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 5. Sauce mit Salz und Pfeffer und Zucker würzen. Zu den fertigen Rouladen servieren. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Pro Portion ca. 12g E, 21 g F, 8g KH = 274 kcal (1 146 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Kartoffelsuppe mit Radieschen Hauptspeise: Mangold-Rouladen Nachspeise: Gefüllte Avocados

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

9.11 Mangoldragout in der Gartenkräuter-Tasche

1 Mangold	0.2 l Tomatensaft
1 TL Backpulver	2 Tomaten
6 EL Milch	150 ml Hühnerbrühe (instant)
6 EL Rapsöl	20 g Butterschmalz
150 g Magerquark	1 Bd. Frühlingszwiebeln
300 g Weizenmehl (Type 405)	300 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Kondensmilch	5 EL grob gehackte Kräuter:
Zitronenpfeffer, Salz	Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Kresse etc.
0.2 l (davon die Hälfte geschlagen)	1 TL Salz

Die grünen Blätter von den Mangoldstielen zupfen und grob hacken. Stiele in Streifen schneiden und beiseite legen. Hähnchenbrust würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden,

die Hälfte beiseite legen. 10 g Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln, Hähnchenbrust und Mangoldblätter anbraten, 75 ml Brühe angießen und 5 min köcheln bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Teigzutaten verkneten und 5 mm dick ausrollen. 4 Quadrate á 16 cm Seitenlänge ausschneiden. Die Füllung auf die Quadrate verteilen. Die Ränder mit Milch bestreichen und die Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen und an den Kanten festdrücken. Mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 min backen. In der Zwischenzeit die Tomaten häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Restliches Butterschmalz erhitzen. Mangoldstiele und restliche Zwiebeln andünsten. Übrige Brühe, Tomatensaft und flüssige Sahne zugießen, 10 min köcheln lassen. Tomaten dazugeben, 1 min durchziehen lassen und abschmecken. Die Teigtaschen in der Mitte durchschneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Die geschlagene Sahne auf dem Gemüse verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

730 kcal / 3070 kJ

9.12 Mangoldröllchen

1 Staude (ca. 600 g) Mangold	8 Scheib. (à 20 g) Lachsschinken
Salz	4 TL mittelscharfer Senf
1-2 EL Essig	1 Zwiebel
400 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
1 Scheib. Toastbrot	1 EL Öl
1 Bd. Petersilie	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
1 Pkg. (200 g) Frischkäse (15 % Fett i. Tr.)	Paprika
1 Eigelb	1 Pr. Chilipulver
Pfeffer	

Mangold putzen, 8 Blätter ablösen, waschen. (Restlichen Mangold anderweitig verwenden.) In kochendem Salzwasser mit Essig etwa 1 Min. blanchieren. Kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Geschälte Kartoffeln kochen. Von den Mangoldblättern die dicken weißen Blattrippen herausschneiden und fein würfeln. Toastbrot fein zerreiben. Petersilie fein hacken. Frischkäse, Petersilie, Toastbrösel, Eigelb und Pfeffer glatt rühren. Fettrand vom Lachsschinken entfernen. Mangoldblätter ausbreiten. Jeweils mit einer Scheibe Schinken belegen. Mit Senf bestreichen. Frischkäsemasse darauf verteilen und die Blätter vorsichtig aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken, mit den zerkleinerten Mangoldrippen im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Tomaten zufügen, alles erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili abschmecken. Röllchen in die Sauce legen, zugedeckt 12-15 Min. dünsten. Zusammen anrichten. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

9.13 Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse

2 EL Thunfisch (Dose)	1 Frühlingszwiebel
2 Austernpilze	Jodsalz, Pfeffer
1/2 rote Zwiebel	1 Bambuskörbchen (Asia- oder Chinaladen)
4 Radieschen	1 TL Ingwer
1/4 Chinakohl	1 TL Koriander
8 Mangoldblätter	1/2 TL Pfefferkörner
2 EL Radieschensprossen	1/4 l Wasser
1 EL Semmelbrösel	Jodsalz
2 EL Frischkäse	1 Stk. Paprika, rot
40 g Kaiserschoten	

Strunk der Mangoldblätter gut ausschneiden, Blätter blanchieren, abtropfen lassen. Chinakohl säubern, in Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in schräge Stücke schneiden. Kaiserschoten (Zuckererbsen) säubern und schräg halbieren. Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben, in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, eine Hälfte in Spalten, andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Paprika entkernen, säubern, kleine Würfel schneiden. Radieschen waschen, Grün entfernen. Dampfbad richten, Wasser, Salz, Ingwer, Koriander und Pfefferkörner zum Kochen bringen. Thunfisch, Sprossen, Paprika, Zwiebelwürfel, Koriander, Frischkäse und Semmelbrösel gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter auslegen, mit Thunfischmasse füllen, einrollen. Bambuskörbchen, Frühlingszwiebeln, Austernpilze und Zwiebelspalten einlegen, Röllchen daraufsetzen. Radieschen dazu und den Rest vom Gemüse. Körbchen abdecken, auf vorbereiteten Dampf garen. Kaiserschoten in Butterschmalz angehen lassen, Chinakohl zufügen, gut durchschwenken und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Körbchen auf Chinateller setzen, Chinakohl im Schälchen separat dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

9.14 Mangoldröllchen in Pilzsoße

1 Zweig Thymian	1 Bd. Petersilie
Salz, Pfeffer	1/2 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne	150 g Hirse
120 ml Weißwein	20 g getrocknete Morcheln
4 EL raffiniertes Rapsöl	2 Knoblauchzehen
400 g Pilze (Champignons und Pfifferlinge)	2 Zwiebeln
2 EL Parmesan	2 Mangoldstauden

Mangold waschen, die harten Stiele abschneiden und würfeln. 12 Blätter zum Füllen beiseite legen. Trockenpilze in 400 ml warmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen, leicht

ausdrücken und hacken. Das Pilzwasser auffangen. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen, Hirse hinzufügen, kurz aufkochen, Herd abschalten und zugedeckt für ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch hacken, mit dem Mangold und den Morcheln in raffiniertem Rapsöl andünsten. Gemeinsam mit dem Käse, der gehackten Petersilie und den restlichen Gewürzen unter die Hirsemasse heben. Die Mangoldblätter blanchieren und mit der Hirsemischung füllen. In raffiniertem Rapsöl anbraten, etwas Weißwein dazugießen und 10 Minuten schmoren. Champignons und Pfifferlinge putzen, würfeln und in Rapsöl anbraten. Mit dem übrigen Wein und dem Pilzwasser ablöschen, Sahne zufügen und einkochen lassen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

9.15 Mangoldröllchen mit Hack

1 unbehandelte Zitrone	2 EL Paniermehl
750 g gemischtes Hackfleisch	8 groß. Blätter Mangold (à ca. 100 g)
1 TL Thymian	1 Zwiebel
Salz	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	300 ml Gemüsebrühe (Instant)
geriebene Muskatnuss	100 ml Sahne
1 Ei	

Zitrone abbrausen und trockentupfen. Hälfte der Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Frucht auspressen. Hackfleisch mit Zitronenschale, Thymian, Salz, Pfeffer, Muskat, Ei und Paniermehl verkneten.

Mangold abbrausen, putzen. Stiele abschneiden, in feine Scheiben teilen. Blätter ca. 1 Min. in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, trockentupfen und auslegen. Hack darauf verteilen. Aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

Zwiebel schälen, hacken, im Butterschmalz anschwitzen. Röllchen hinzufügen, rundherum anbraten. Brühe angießen, die Mangoldstiele dazugeben, 15 Min. garen. Röllchen herausnehmen, Sahne angießen, ca. 1 Min. köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, zu den Röllchen servieren.

Extra-Tipp: Dazu schmecken würzige Rosmarinkartoffeln. Dafür 1 kg kleine Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In heißem Butterschmalz mit 2 EL Rosmarin und 1 EL Honig in etwa 20 Min. knusprig braten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Garen: 17 Min.

Pro Person: 640 kcal; E 42 g, F 46 g, KH 14 g

9.16 Mangoldröllchen mit Parmesan

500 g Kartoffeln festkochende	1 TL Meersalz
12 mittelgroße Mangoldblätter (etwa 600 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Grünkern, sehr grob geschrotet	Muskatnuss, frisch gerieben
240 g Zwiebeln	500 g Tomaten reife, aromatische
20 g Butter	4 EL Olivenöl kaltgepresstes, unraffiniertes
150 g Schafkäse	4 TL Gemüsebrühe gekörnte
2 EL Majoran	4 TL Thymianblättchen frische
2 EL Petersilie, frisch gehackt	5 EL Parmesan, frisch gerieben
3 EL Borretschblätter, frisch gehackt	6 EL Sahne
2 Knoblauchzehen	

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und in wenig Wasser 20 - 25 Minuten kochen.
2. Inzwischen den Mangold gründlich waschen, die Stiele keilförmig herausschneiden und beiseite legen. Jeweils 2 Mangoldblätter in kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Den Grünkern in 180 ml Blanchierflüssigkeit etwa 2 Minuten unter Umrühren kochen und etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit völlig aufgesogen ist.
4. Die Zwiebeln schälen. Einen Teil für die Füllung fein würfeln (etwa 2 Esslöffel), den Rest grob würfeln.
5. Die Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer in einer Schüssel grob zerdrücken. Die Butter dazugeben und den Schafkäse darüber bröckeln. Den Grünkern, die feinen Zwiebelwürfel und die Kräuter hinzufügen. Den Knoblauch dazupressen. Alle Zutaten gut mischen und mit dem Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Auf jedes Mangoldblatt etwas von der Kartoffelmasse geben. Das Blatt an den Seiten einschlagen und aufrollen.
7. Die Mangoldstiele in schmale Streifen schneiden.
8. Die Tomaten halbieren, das weiche Innere mit den Kernen herausnehmen, zerkleinern und in eine Servierpfanne geben. Das Fruchtfleisch grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen und beiseite stellen. Das Innere etwas einkochen lassen.
9. Das Öl, die Mangoldstiele und die groben Zwiebelwürfel dazugeben und alles etwa 3 Minuten dünsten.
10. Die Tomatenwürfel, die gekörnte Brühe und den Thymian unterrühren.
11. Die Mangoldröllchen nebeneinander auf die Tomaten legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 - 25 Minuten garen.
12. Inzwischen den Käse mit so viel Sahne verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Auf jedes Mangoldröllchen etwas Käsecreme geben, die Röllchen sofort servieren. Dazu schmeckt Fenchelsalat oder Eissalat mit Zucchini.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

2400 kJ

9.17 Mangoldrouladen mit Ochsenbrust

1 Stange Meerrettich frisch	2 Eier
Zitronensaft	1 Becher Sahne
1/8 l Brühe	1 kg Mangold
30 g Mehl	Salz
50 g Butter	Pfefferkörner
1 l Brühe	Nelken
Knoblauch	3 Zwiebeln
Muskat	1 Bd. Suppengrün
Pfeffer	1-1.5 kg Ochsenbrust
40 g Semmelbrösel	

Ochsenbrust mit Suppengrün, Zwiebeln, Nelken und Pfefferkörnern in Salzwasser 2 Stunden kochen und Brühe abschäumen. Mangold waschen. Von 10 großen Blättern Stiele und dicke Mittelrippe abschneiden. Die Mangoldblätter in Salzwasser 1/2 Minute blanchieren und auf Küchenpapier ausbreiten. Von den Mangoldstielen ca. 200 g fein würfeln und mit einem halben Becher Sahne beträufeln. 2 Mangoldblätter in feine Streifen schneiden. 2 Zwiebeln fein würfeln. Die kleingeschnittenen Stiele, Blätter und Zwiebeln zusammen mit den Eiern und Semmelbröseln vermischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen und zu einem Teig kneten. Den Teig in gleiche Portionen aufteilen und auf die verbliebenen acht Mangoldblätter verteilen. Die Blätter rechts und links einschlagen und von der Stielseite her aufrollen. Die Rouladen in einem flachen Topf nebeneinander setzen, mit 1 Liter Brühe begießen und von beiden Seiten jeweils 10-15 Minuten garen. Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, Mehl unter ständigem Rühren anschwitzen, mit 1/8 Liter durchgeseibter Brühe ablöschen, ca. 15 Minuten garen, 1/2 geschälte und geriebene Stange Meerrettich hinzufügen, mit der restlichen Sahne abrunden und mit Salz und Zitronensaft würzen. Ochsenbrust in Scheiben schneiden und zusammen mit den Mangoldrouladen und der Meerrettichsauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 120**9.18 Pommes de terre et saucisson**

400 g roter Krautstiel (Mangold)	2 dl Gemüsebouillon
2 Waadtländer Saucisson (je ca. 350 g)	800 g fest kochende Kartoffeln, in Schnitzen
2 dl Weißwein	1/2 TL Salz

Krautstiel in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. Saucisson in Würfel schneiden, mischen, in die vorbereitete Form verteilen.

Wein und Bouillon darübergießen, Kartoffeln salzen, in das Gemüse stecken.

Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 50 Min.

pro Person: 800 kcal / 3348 kJ; E 32 g, F 57 g, KH 36 g

10 Mehlspeisen, Nudeln

10.1 Bavette alle Bietole

500 g Bandnudeln	400 g Mahngold
50 g geriebener Schafskäse	Basilikum
3 Knoblauchzehen	Salz
500 g frische Tomaten	Olivenöl

Tomaten abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abspülen und Blätter in kleine Stücke reißen. 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch zugeben und kurz anbräunen. Tomaten und Basilikum zugeben. Mit Salz abschmecken und köcheln lassen.

Mahngold putzen, abspülen und in siedendem Salzwasser fünfzehn Minuten garen. Bandnudeln hinzufügen und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Nudeln und Mahngold abgießen und mit der Tomatensoße vermischen. Mit Schafskäse bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

10.2 Capuns

300 g Mehl	1 Weggli, fein gehackt
1 TL Salz	100 g Schinken, fein gehackt
1 Ei	16 Krautstielblätter, halbiert, evtl. geviertelt
3 dl Milch, ca.	Öl oder Bratbutter zum Braten
1 Bd. Petersilie, fein gehackt	3 dl weiße Sauce, nicht zu dick

Vorbereiten: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Das mit der Milch verklopfte Ei aufs Mal dazugießen, mit der Kelle zu einem glatten Teig verrühren. Petersilie, Weggli und Schinken daruntermischen. Je 1 El auf ein Krautstielblatt geben, aufrollen.

Zubereiten: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen, Capuns portionenweise ringsum anbraten, in eine weite Pfanne geben, weiße Sauce darübergießen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Statt weiße Sauce Bouillon verwenden, Capuns vor dem Servieren mit heißer Butter übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.3 Crespelle mit Mangoldfüllung

<i>Für die Pfannkuchen:</i>	100 g Gorgonzola
3 EL Butter	250 g Ricotta
150 ml Milch	1 Ei
2 Eier	weißer Pfeffer
100 g Mehl	1 Msp. Muskat
Salz	1 EL Butter
<i>Für Füllung und Soße:</i>	1 EL Mehl
500 g Mangold	500 ml Milch
Salz	1 EL Tomatenmark

Für die Crespelle 1 1/2 EL Butter zerlassen, etwas abkühlen lassen. Mit Milch und Eiern verquirlen. Mehl und Salz unterrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.

Für die Füllung Mangold verlesen, waschen, putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen. Kräftig ausdrücken und fein hacken. 50 g Gorgonzola zerdrücken, mit Ricotta, Ei und Mangold verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Portionsweise 1 1/2 EL Butter erhitzen, darin 8 dünne Pfannkuchen ausbacken.

Für die Soße 1 EL Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen, Milch einrühren, aufkochen und etwas einkochen lassen. Übrigen Gorgonzola in der Soße schmelzen, Tomatenmark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Pfannkuchen mit der Ricottamasse bestreichen, aufrollen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Die Soße über den Pfannkuchen verteilen und in ca. 25 Min. goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Quellen ca. 30 Min.

Backen ca. 25 Min.

pro Person: 540 kcal; E 24 g, F 37 g, KH 32 g

10.4 Cululzones al sugo Mangold-Ravioli mit Tomatensoße

<i>Für den Teig:</i>	<i>Für die Füllung:</i>
200 g feiner Gries	300 g Ricotta
200 g Mehl	4 Eier
100 g Schmalz	500 g Mangoldblätter ohne Stiele
1 Prise Salz	30 g Mehl

Das Mehl und den Gries ein Holzbrett häufen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Den Schmalz in die Mulde geben, salzen. Mehl vom Rand aus mit dem Schmalz vermischen,

gut durchkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zur Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Mangold waschen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Kalt abbrausen und abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. In eine Schüssel geben. Eier, Mehl, Ricotta und Safran zum Gemüse geben und mit einem Holzlöffel gründlich untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig in drei Teile teilen und jedes Stück mehrmals mit dem Nudelholz dünn ausrollen und auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Zwischendurch leicht einmehlen und mit einem Glas Teigkreise (etwa 5 cm Durchmesser) ausstechen. Auf die eine Hälfte der Kreise mit einem Teelöffel kleine Portionen der Füllung verteilen. Nun die restliche Teighälfte darauf legen und den Rand mit den Fingern gut andrücken. Mit einem Teigrädchen den Rand nachbessern. Auf einem bemehlten Tuch ausbreiten und einige Stunden trocknen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Ravioli in das sprudelnde Wasser geben, nach dem Aufwallen 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Ravioli gut abtropfen lassen, mit Tomatensoße beträufeln und mit gerieben Schafskäse bestreuen. Dazu passt zum Beispiel ein guter Schluck Cannonau di Sardegna von Josto Miglior aus Jerzu!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: mittel

10.5 Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold

500 g Bandnudeln	1 EL Stärke
250 g Rinderfilet	200 ml Hühnerbrühe
400 g Mangold	1 Stück Ingwer, nussgroß
1 rote und gelbe Paprika (je)	3 EL grobgehackte Erdnüsse
4 EL Sonnenblumenöl	1 Zehe Knoblauch
3 EL Teriyaki- oder Sojasauce	1/2 Limone, Saft von

Zuerst das Rinderfilet in Scheiben schneiden und mit 1 EL Öl, der Sojasauce und der Stärke mindestens eine Stunde marinieren. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die Paprika würfeln. Anschließend die Mangoldblätter in breite Streifen und die Stiele in Stifte schneiden. Den Ingwer reiben und den Knoblauch hacken. Nun das Rinderfilet sehr heiß 1 Minute braten. Die Paprikawürfel dazugeben und 3 Minute mitbraten. Den Ingwer, den Knoblauch, den Mangold und die Nudeln dazugeben und anschließend mit der Limone ablöschen. Nun mit der Hühnerbrühe aufgießen und aufkochen. Das Ganze abschmecken und zum Servieren mit Erdnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Nährwerte pro Portion: 550 kcal / 2302 kJ; E 34 g, F 25 g, KH 47 g

10.6 Gefüllte Mangoldravioli

Sie benötigen:

1 Schüssel
1 Pfanne
1 Ravioliform und 1 gerillten Teigrad
1 groß. Topf
1 Nudelrolle
1 Nudelmaschine

50 g Butter
Salz und Pfeffer nach Wunsch
1 Prise Muskat
1 Prise Oregano und Basilikum
4 Zweige glatte Petersilie
ein Eiweiß für das Bestreichen der Ravioliform

Teigzubereitung:

300 g Mehl 405
1 TL feines Salz
3 Eier
2 EL kalt gepresstes Olivenöl

Für die Soße:

4 EL Olivenöl
150 g Spinat
3 mittl. Knoblauchzehen
20 g geriebenen Pecorino
4 Schalotten
40 g gehackten Mandeln
eine Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss
1 Prise Oregano und Basilikumpulver
50 g Gorgonzola-Mascarponecreme
ein kleiner Schuss Madeira
5 EL Creme fraîche

Für die Füllung:

4 mittl. Knoblauchzehen
2 mittl. Zwiebeln
150 g Mangold
100 g Gorgonzola-Mascarponecreme
25 g geriebener Parmesankäse

Dieses Rezept aus der Emilia Romagna ist ein typisches bekanntes Nudelrezept, Ravioli, die in Italien sehr beliebt sind und als Grundsubstanz den Mangold haben und von der Füllung her sehr schmackhaft sind. Einen Tipp! Machen Sie mehr Teig als Sie benötigen und machen Sie mehr Nudeln als Sie servieren wollen, denn wenn Sie sich die Arbeit machen Nudeln selbst herzustellen, dann sollten Sie mehr machen, den Rest können Sie ungekocht in einer Vorratsdose einfrieren, am Besten verschiedenen Lagen, die mit Klarsichtfolie getrennt werden und bei Bedarf können Sie aus der Tiefkühltruhe die Nudellagen nehmen, die Sie benötigen und so tiefgefroren wie sie sind, im kochenden Wasser geben. Die Devise heißt: Mehr machen und den Rest einfrieren. Seien Sie unbesorgt über den Geschmack, aus der Tiefkühltruhe schmecken die Nudeln und die Füllung genauso lecker wie frisch hergestellt nur die Soße müssen Sie frisch zubereiten. Noch etwas! Sollten Sie die Gorgonzola-Mascarponecreme nicht bekommen, dann können Sie sie selber machen, indem Sie 70 g Gorgonzola und 30 g Mascarpone nehmen und beide gut vermischen, so bekommen Sie diese Creme.

Teigzubereitung: Das Mehl durch ein Sieb passieren, auf ein Backbrett geben und in der Mitte eine Mulde formen. Dann die Eier in die Mulde öffnen und mit einer Gabel sorgfältig verrühren, Salz, Olivenöl dazu geben, wenn es nötig ist, etwas lauwarmes Wasser dazu geben, bis man eine geschmeidige Masse erhält und alles gut vermischen. Die Masse mit dem Handballen ca. 15 Min. gut durchkneten und zu in einem Ball formen, dabei jedes Mal um 90 Grad drehen. Der Teig sollte feucht, aber nicht klebrig sein. Jetzt den Teig in eine Klarsichtfolie oder ein feuchtes Tuch wickeln und 20 Min. ruhen lassen, bevor er ausgerollt

und geformt wird.

Zubereitung der Füllung: von dem Mangold die untere Stiele abschneiden, sie waschen, in dünne Streifen schneiden und einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann sofort im kalten Wasser abschrecken, herausnehmen und abtropfen. Jetzt die Zwiebeln nehmen und in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. In eine Pfanne ein wenig Olivenöl darin erwärmen, Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch hinein geben und anbräunen. Den Mangold dazu geben und weitere 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Die Herdplatte abstellen und etwas erkalten lassen.

Dann eine große Schüssel nehmen und den Mangold, die Gorgonzola-Mascarponecreme, den geriebenen Parmesan, die gelöste Butter, Salz und Pfeffer, Muskat, Oregano und Basilikum, die fein geschnittene Petersilie hinein geben und alles gut vermischen.

Bearbeitung des Teiges: Mit einer Nudelrolle auf einer Arbeitsfläche ein Teil des Teiges auf 1 cm Stärke auswälzen, (den Rest in der Klarsichtfolie lassen, damit es nicht austrocknet). Dann mit einer Nudelmaschine mehrmals durch versch. Stärken geben, so dass man am Ende einen transparenten Teig bekommt. Mit einem TL die Füllung hineingeben und mit der anderen Teigplatte darauf schließen. (man kann auch Ravioliplatten nehmen, im Handel erhältlich, hier muss man die Oberfläche der Ravioliplatte mit dem Eiweiß bestreichen) Etwas Teig am Rand lassen. Aufgepasst! Die Ravioli auf ein Tuch legen, sonst kleben sie auf der Holzfläche und 30 Min. lassen, damit sie etwas trocknen, bevor sie gekocht werden.

Vorbereitung der Soße: Einen Topf nehmen und darin auf dem Herd bei mittlerer Hitze Olivenöl hinzufügen, heiß werden lassen, den Knoblauch dazu geben, bräunen, den Spinat hinzufügen, dann die in kleinen Würfeln geschnittenen Schalotten dazu geben und 7 Min. gut verrühren. Jetzt den geriebenen Pecorino hinzugeben und Muskat, Salz, Pfeffer Oregano begeben und Basilikumpulver, Gorgonzola Mascarponecreme, begeben und schließlich mit Madeira abschmecken und alles gut kochen lassen. Jetzt 4 EL Creme fraîche, Mandeln hinzufügen, die Flamme abstellen und in der Soße lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, 2 EL Salz und die Ravioli hineingeben (aufgepasst! Nicht alle Ravioli auf einmal in den Topf hinein geben, sondern die Menge, die die Oberfläche des Topfes aufnehmen kann, sonst kleben sie einander) und darin ca. 4-5 Min. garen lassen, bis sie auf der Oberfläche des Wassers kommen. Dann sie aus dem Topf heraus nehmen, in einem Nudelsieb abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Servierschüssel aus Ton geben. Die Soße darauf geben, mit geriebenem Parmesan abschmecken und heiß servieren.

Mengenangabe: 6 Personen:

Vorbereitungszeit: 45 Min.

10.7 Herbstspätzli

1 Zwiebel
600 g roter Mangold
1 EL Rapsöl

500 g Eierspätzli
100 g Speckwürfel
1 Päckli Kastanien in Caramelsauce (ca. 250

g) 1/2 TL Salz

Zwiebel halbieren, quer in feine Scheiben schneiden. Mangold in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Öl in einem Wok oder einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Zwiebel, Mangold, Spätzli und Speckwürfeli ca. 5 Min. rührbraten. Kastanien mit einem Löffel aus der Sauce nehmen und begeben. Ca. 2 Min. weiterrührbraten. Caramelsauce dazugießen, nur noch heiß werden lassen, salzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Person: 491 kcal / 2052 kJ; E 17 g, F 13 g, KH 75 g

10.8 Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung

Nudelpäckchen:

4 groß. Mangoldblätter
1 klein. Zucchini
25 g Butter
feines Meersalz
1 Bd. Basilikum
350 g Ricotta
2 Eier
60 g frisch geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
250 g Nudelteig
50 g gesalzene Butter
(ersatzweise ungesalzene Butter mit einer

Prise Salz), flüssig

Tomatensauce:

4 reife, feste Tomaten
1 klein. Zwiebel
2 EL Olivenöl
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
2-3 EL extra natives Olivenöl

Zum Anrichten:

frisch geriebener Parmesan

Nudelpäckchen: Für die Füllung den weißen Stiel der Mangoldblätter entfernen, die Blätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini entstrunken, waschen und grob raspeln. Beide Gemüse zusammen in einer Pfanne bei milder Hitze in der Butter in drei bis vier Minuten weich dünsten. Leicht salzen und abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen, trocknen und grob hacken. Ricotta, Eier, Mangold - und Zucchini Mischung, Basilikum und Parmesan gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine in möglichst dünne, ca. 12 cm breite Teigbahnen ausrollen. Anschließend in 12 x 12 cm große Teigquadrate schneiden. Die Nudelblätter in reichlich kochendem Salzwasser in zwei Minuten bissfest kochen, in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Nudelblätter nebeneinander auf ein Küchentuch legen, die Oberfläche trockentupfen und jeweils 1 EL Ricottafüllung in die Mitte des Nudelblattes setzen. Drei Nudellecken überlappend über der Füllung zusammenfalten, so dass kleine Päckchen entstehen. Die vierte Ecke unter

das Päckchen schlagen. Die Nudeln dicht aneinander in eine leicht gebutterte Auflaufform setzen und mit der flüssigen Salzbutter einpinseln.

Tomatensauce: Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden, die Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, abgießen und die Haut abziehen. Tomaten mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Zwiebel schälen, halbieren, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf im Olivenöl glasig anschwitzen. Tomatenpüree hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Knoblauch schälen, halbieren, den Keim entfernen und zusammen mit dem Thymian in den Topf geben. Das Ganze bei milder Hitze 15 -20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Knoblauch und Thymian entfernen, natives Olivenöl hinzufügen und die Sauce noch mal abschmecken.

Zum Anrichten: Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Nudelpäckchen im vorgeheizten Backofen in fünf bis acht Minuten knusprig und goldbraun backen. Jeweils zwei bis drei Päckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Tomatensauce und frisch geriebenem Parmesan servieren.

Als Menü: Vorspeise: Bauernsalat mit rustikaler Vinaigrette Hauptgang1: Kabeljau mit Kartoffeln und Basilikumbutter Hauptgang2: Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung Dessert: Panna Cotta mit Erdbeeren

Mengenangabe: 4 Personen

10.9 Krautstiel-Fladen

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig (ca. 38x25 cm)	Salzwasser, siedend
3 EL Creme fraîche	100 g Sbrinz am Stück, gehobelt
3 EL Sbrinz, grob gerieben (ca. 30 g)	100 g Rohessspeck am Stück, in Streifen
500 g Krautstiel	1/4 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Teig entrollen, mit dem Backpapier auf einen Blechrücken ziehen. Creme fraîche und Sbrinz mischen, Teig damit bestreichen, dabei einen 1 cm breiten Rand frei lassen, kühl stellen. Krautstielblätter vom Stiel abschneiden, Blätter in ca. 3 cm, Stiele in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Stiele im Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. kochen. Blätter kurz mitkochen, alles abgießen, kalt abspülen, abtropfen, gut ausdrücken. Den Krautstiel mit dem Sbrinz und dem Speck auf dem Teig verteilen, würzen.

Backen: ca. 15 Min. auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Schneller gehts: statt Krautstiel tiefgekühlten Blattspinat, aufgetaut, gut abgetropft, verwenden. Diesen nicht vorkochen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 15 Min.

Pro Stück (1/8): 368 kcal / 1538 kJ; E 13 g, F 20 g, KH 34 g

10.10 Lasagne mit Tomaten und Mangold

250 g Weizenvollkornmehl	1 Bd. Thymian frischer
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Sonnenblumenöl	1 Prise(n) Zuckerrohrgranulat
1 Ei	200 g Gorgonzola
1 Eigelb	250 g Sahne
5 EL Wasser lauwarmes	100 ml Milch
800 g Tomaten vollreife	40 g Parmesan, frisch gerieben
400 g Mangold	150 g Mozzarella
1 Bd. Frühlingszwiebeln	0.5 Bd. Petersilie
1 Knoblauchzehe	Pergamentpapier

1. Für den Teig das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel mischen. Das Öl, das Ei, das Eigelb und das Wasser dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig soll weich sein, darf aber nicht an den Fingern kleben. Bei Bedarf noch etwas Mehl untermischen.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Pergamentpapier wickeln und bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind.
3. Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze heraus-schneiden. Den Mangold waschen und trocken schwenken. Die Blätter abschneiden und fein hacken. Die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch hacken. Den Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen streifen.
4. Die Tomaten mit dem Mangold, den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch und dem Thymian mischen, dann mit Salz, Pfeffer und dem Zuckerrohrgranulat würzen.
5. Für die Sauce den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Den Käse mit der Sahne und der Milch in einem Topf bei mittlerer bis schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis er geschmolzen ist. Den Parmesan untermischen. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken.
6. Den Teig noch einmal durchkneten, dann in Portionen teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche oder in der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen.
7. Eine feuerfeste Form mit etwas Käsesauce ausgießen. Die Teigplatten und die Tomaten-Mangold-Mischung lagenweise in die Form schichten. Dabei jede Schicht mit etwas Sauce begießen. Die letzte Schicht sollte aus Teigplatten bestehen. Die restliche Käsesauce über die letzte Schicht gießen.
8. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und auf der Lasagne verteilen.
9. Die Lasagne in den Backofen (Mitte) auf den Rost stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Lasagne etwa 45 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.
10. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Die Lasagne mit der Petersilie bestreut servieren.
Gelingt auch mit fertig gekauften Nudelblättern.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 135 Minuten

2400 kJ

10.11 Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen

4 EL geriebener Käse	Salz
6 EL Semmelbrösel	300 g Makkaroni
Pfeffer	1/2 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	750 g Mangold
1 Zwiebel	Butter zum Ausfetten
400 g Schweinehack	

Mangoldblätter waschen, die dicken Stiele in 3-4 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren, die Blätter grob hacken. Stiele etwa 5 Minuten in der Gemüsebrühe köcheln lassen, dann die Blätter zugeben, alles noch 2 Minuten ziehen lassen. Makkaroni in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit heißem Wasser abspülen. Backofen auf 200°C vorheizen. Hackfleisch mit gehackter Zwiebel, gepresster Knoblauchzehe, Salz und reichlich Pfeffer pikant würzen. Auflaufform mit Butter ausfetten, die Hälfte der Makkaroni einlegen, darüber den abgetropften Mangold geben und mit den restlichen Makkaroni bedecken. Aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen und zwischen die Nudeln stecken. Gemüsebrühe mit Semmelbröseln über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 25-30 Minuten goldgelb überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen**10.12 Mangold-Quiche**

500 g Mangold	500 g Magerquark
1 Zwiebel	150 g Rahmquark
1 EL Butter	3 Eigelb
100 ml Gemüsebouillon oder Hühnerbouillon	75 g Grieß, fein
	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Pkg. Blätterteig	

Mangold putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer eher weiten Pfanne die Butter schmelzen. Die Zwiebel darin andünsten. Die Mangold beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazu gießen. Das Gemüse zugedeckt knapp weich dünsten. Dann in ein Sieb abschütten, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Eine Springform von 24 cm Durchmesser leicht bebuttern. Blätterteig ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen etwa 4 cm hohen Rand bilden. Den Teigboden mit einer Gabel regelmäßig einstechen.

Mager- und Rahmquark, Eigelb, Grieß, Salz und Pfeffer glatt rühren. Das Gemüse

untermischen. In die vorbereitete Form füllen.

Die Quiche im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille etwa 40 Minuten backen.

Mengenangabe: 4-6 Personen

10.13 Mangold-Quiche mit Pinienkernen

250 g Mehl	2 EL Öl
3 Eier	Pfeffer
150 g Butter	Muskat
Salz	200 g Ricotta
750 g Mangold	100 ml Sahne
3 Lauchzwiebeln	50 g geriebener Parmesan
4 Salbeiblätter	50 g Pinienkerne

Mehl mit 1 Ei, Butter und Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Grün in Streifen teilen, Stiele würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, hacken. Salbei abbrausen, hacken, mit Mangoldstielen, Zwiebeln im Öl anbraten. Mangoldgrün zufügen, zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

Eine gefettete Springform (Ø 28 cm) mit dem Teig auskleiden. Ricotta, 2 Eier und Sahne verrühren, würzen. Mangoldmasse in die Form geben, die Eiersahne darüber gießen. 30 Min. backen. Parmesan sowie Pinienkerne drüberstreuen und in ca. 15 Min. fertig backen. Extra Tipp Natürlich kann man die Quiche auch auf einem Blech zubereiten. Dann ist sie ideal für größere Partys. Dazu einfach die Mengen für Teig, Füllung, Eiersahne, Parmesan und Pinienkerne verdoppeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Kühlen: 30 Min.

Backen: 45 Min.

Pro Person: 910 kcal; E 30 g, F 64 g, KH 53 g

10.14 Mangold-Ravioli in Muschelsauce

Für den Ravioli-Teig:

400 g Mehl
Salz
etwas Mehl zum Bearbeiten des Teiges
1 EL Öl zum Kochen

Für die Füllung:

250 g Mangoldblätter
(von 500 g Mangold,
die Stiele anderweitig verwenden)
1 TL grobes Meersalz

250 g Kabeljaufilet
 Salz
 schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
 2 EL Olivenöl
 50 g Parmesan (frisch gerieben)
 75 g Ricotta
 2 Eier

Für die Sauce

1 kg Venusmuscheln (Vongole, TK;
 ersatzweise Venusmuschelfleisch a. d. Do-
 se)
 200 ml trockener Weißwein
 2 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 1 Bd. glatte Petersilie

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. 200 ml kaltes Wasser zugeben und von der Mitte aus zu einem Teig kneten. Den Nudelteig mehrfach durch die Walzen der Handnudelmaschine drehen oder mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen, bis er geschmeidig ist, zwischendurch mit Mehl bestäuben.

Die Nudelteigplatten, so wie sie aus der Maschine kommen, in Klarsichtfolie wickeln und 30-40 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Den Mangold waschen, mit dem Salz in eine Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt, dann auskühlen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.

Das Fischfilet salzen, pfeffern und im Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten braten, auskühlen lassen.

Den Parmesan mit Ricotta und den Eiern glattrühren. Den Fisch mit zwei Gabeln zerzupfen, mit dem Mangold unter die Käsemasse mischen, salzen, pfeffern und 30 Minuten kalt stellen.

Den Nudelteig in 4 Portionen teilen, mit der Handnudelmaschine nach und nach von Stufe 1 auf Stufe 5 walzen. 2 Teigblätter auf der bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten und alle 5 cm 1 Tl der Füllung darauf setzen. Den Teig um die Füllung herum dünn mit Wasser bepinseln.

Die restlichen Teigplatten darüber geben und andrücken. Mit dem Kuchenrädchen 5x5 cm große Quadrate ausschneiden. Die fertigen Ravioli auf der bemehlten Arbeitsfläche zugedeckt ruhen lassen.

Inzwischen für die Sauce die Muscheln in einer trockenen Pfanne erhitzen. Wenn sie sich geöffnet haben, mit dem Wein ablöschen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser mit dem Öl in 8-10 Minuten garen.

Die Knoblauchzehe pellen und hacken, die Petersilienblätter grob hacken, beides mit dem Olivenöl zu den Muscheln geben und 1 Minute mitdünsten.

Die Ravioli abgießen, die Muschelsauce darüber gießen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Pro Portion etwa: 504 kcal / 2107 kJ; E 33 g, F 21 g, KH 37 g

10.15 Mangold-Torte

1 Pkt. TK-Blätterteig	1 B. Sahne
750 g Mangold	3 EL Sojasauce
200 g Schinken, gekochter	Pfeffer
50 g Gouda, mittelalter	1 Pr. Muskat.
2 Eier	

Blätterteig nach Vorschrift auftauen, die Platten übereinanderlegen und ausrollen. Den Boden und Rand einer mit Wasser ausgespülten Springform (Ø 26 cm) damit auslegen.

Mangold putzen, waschen, 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben, in einem Sieb kurz in kaltem Wasser abschrecken, dann in Streifen schneiden.

Gekochten, in Streifen geschnittenen Schinken abwechselnd mit dem Gemüse in die mit Teig ausgelegte Springform schichten. Geriebenen Käse mit Eiern, Sahne, Sojasauce und Gewürzen verrühren, darüber gießen. Goldbraun backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schlebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 40 Minuten

Mangoldtorte mit einem Rouladenhölzchen prüfen, ob der Eierguß gestockt ist, bevor man die Torte aus dem Backofen nimmt. Evtl. noch 5-10 Minuten im ausgeschalteten Backofen nachgaren lassen.

Mengenangabe: 6 Portionen

10.16 Mangoldcrepes mit Mozzarella

150 g Mehl	1 Staude Mangold (800 g)
2 Eier	1 l Wasser
250 ml Milch	1 TL Salz
Salz	250 g Mozzarella
250 g Tomaten	4 EL Öl
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
150 g Austernpilze	50 ml Sahne
1 Topf Basilikum	1 Eigelb

Mehl und Eier mit der Milch und einer Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren, den Teig 20 Min. ruhen lassen.

Die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebeln pellen und ebenfalls fein würfeln, Knoblauchzehe durchpressen. Austernpilze waschen, grob zerteilen, harte Stielansätze entfernen. Basilikumblätter waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Die Mangoldblätter vom Strunk schneiden und waschen. In Salzwasser 1 Min. blanchieren, abschrecken und trockentupfen, dann in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Den Mozzarella in Streifen schneiden.

In heißem Öl 8 Crepes auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 backen. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze im heißen Butterschmalz 2 Min. dünsten. Mangoldstiefen hinzugeben und alles dünsten, bis die Flüssigkeit auf 2 EL eingekocht ist. Pfeffern. Sahne und Eigelb verquirlen

und ins Gemüse rühren, dabei nicht mehr kochen, auf die Crepes geben und aufrollen
Tomaten, Basilikum und Mozzarella darüber verteilen und im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 12 - 17 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

Pro Portion: 588 kcal / 2470 kJ

10.17 Mangoldquiche mit Schafkäse

125 g Butter

250 g Mehl

Salz

500 g Mangold

250 g Schafkäse

1 Zweig(e) Rosmarin

15 Blätter Salbei

200 g Sahne

4 Eier

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

2 Knoblauchzehen

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 kräftigen Prise Salz und etwa 3 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

2. Mit dem Teig eine Spring- oder eine Tarteform von etwa 28 cm Durchmesser auskleiden, dabei einen Rand von etwa 2 cm hochziehen. Den Teig in der Form etwa 1 Stunde kühl stellen.

3. Inzwischen den Mangold gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den Rippen schneiden und grob hacken. Die Stiele und Rippen in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Mangold darin etwa 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb schütten, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

4. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Den Rosmarin und den Salbei waschen, trockentupfen und fein hacken.

5. Die Sahne mit den Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180° vorheizen.

6. Den Mangold mit dem Schafkäse und den Kräutern mischen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unterrühren. Die Gemüsemischung mit Pfeffer abschmecken.

7. Den Mangold auf dem Teig verteilen. Die Eiersahne darüber gießen. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2) in etwa 50 Minuten backen, bis sie appetitlich braun ist. Schmeckt auch kalt gut.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

2400 kJ

10.18 Nudelrolle mit Mangold

Zutaten für den Teig

200 g Mehl
 1 Ei
 Salz
 1 TL Öl
 etwa 100 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung

350 g Mangold
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe

15 g Butter
 2 EL Petersilie
 200 g gekochter Schinken
 150 g Mozzarella
 250 g Ricotta
 schwarzer Pfeffer
 1 Msp. Muskatnuß
 350 g Tomaten
 1 Msp. Oregano
 40 g Parmesan

Einen Nudelteig herstellen und diesen abgedeckt eine Stunde entspannen lassen. Mangoldblätter von den Stielen trennen, beides in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Zwiebel, Knoblauch kleinhacken, in der Butter glasig dünsten, die Petersilie dazugeben und vom Herd nehmen. Schinken, Mozzarella würfeln. Ricotta, Zwiebelmasse, Schinken und die Hälfte des Mozzarella mit dem Mangold vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudelteig zu einem Rechteck ausrollen. Die Füllung darauf verteilen. Den Teig aufrollen, die Teigenden mit Wasser benetzen, einen Ring formen und dicht verschließen. Die Rolle im kochenden Salzwasser in 30 Minuten garen.

Tomaten häuten, würfeln, mit dem Oregano eindicken lassen. Salzen, pfeffern und den restlichen Mozzarella dazumischen, Die Auflaufform ausbuttern, die Nudelrolle vorsichtig hineinsetzen, Tomatensauce darübergeben und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (250 Grad) 15-20 Min. überbacken. Pro Person 620 Kalorien = 2600 Joule.

Mengenangabe: 4 Portionen

11 Pasteten, Terrinen

11.1 Krautstielpastete

1 Pkg. Kuchenteig (ca. 500 g)

FÜLLUNG

2 EL Paniermehl

7-8 groß. Krautstiele (Mangold)

siedendes Salzwasser

200 g Schinkenranchen, in Streifen

200 g Emmentaler, grob gerieben

SAUCE

1 EL Margarine oder Butter

2 EL Mehl

1 1/2 dl Kochwasser vom Gemüse

1 1/2 dl Sauerrahm

2 Knoblauchzehen, gepresst

1/4 TL Salz

Pfeffer, Muskat, nach Bedarf

1 Eiweiß, leicht verklopft

1 Eigelb, mit 2 El Wasser verrührt, zum Bestreichen

Vorbereiten: Springformboden mit Backpapier belegen, Rand einfetten. 1/3 des Teiges zu einer Rondelle von 24 cm O auswallen. Diesen Deckel auf Backpapier legen, aufrollen, kühl stellen. Restlichen Teig rund auswallen, 34 cm O. Die Springform so auslegen, dass der Rand ca. 5 cm hochgezogen ist. Boden mit einer Gabel gut einstechen, mit dem Paniermehl bestreuen. Aus den Teigresten evtl. eine Garnitur ausstechen, ebenfalls bis zur Verwendung kühl stellen.

Füllung: Krautstiele waschen, Blätter dem Stiel entlang wegschneiden, Fäden an den Stielen abziehen, Stiele in 2 cm breite Streifen schneiden. Im Salzwasser 8-10 Minuten köcheln, kalt abspülen, sehr gut abtropfen. Blätter im selben Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, auskühlen, gut ausdrücken und hacken. Stängel und Blätter mit Schinkenstreifen und Emmentaler in einer Schüssel mischen.

Sauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl beifügen, kurz dünsten. Kochwasser und Sauerrahm dazugießen, unter Rühren 4-5 Minuten köcheln. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas auskühlen, unter die Krautstiele mischen.

Füllung auf dem Teigboden verteilen. Teigrand mit Eiweiß bestreichen, Deckel auflegen, Rand gut andrücken, evtl. Garnitur mit Eiweiß aufkleben. Pastete mit Eigelb bestreichen, Deckel mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Backen: ca. 35 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Um allzu starke Bräunung zu verhindern, gegen Ende der Backzeit Pastete mit Folie abdecken.

Mengenangabe: 1 Springform von 24 cm O

12 Reisgerichte

12.1 Risotto mit Mangold

1 mittelgroße Zwiebel	125 ml Weißwein
1 EL Öl	125 g geriebenen Parmesan
500 g Arborio-Reis (oder anderen Rundkornreis)	Mangold (vorzugsweise roten)
1 1/4 l Brühe (Hühner-, Kalbs- oder Gemüsebrühe)	Olivenöl
	gehackter Knoblauch
	geriebener Parmesan

Zwiebel hacken und in Öl andünsten. Arborio-Reis (oder anderen Rundkornreis) zugeben und ein paar Minuten glasig dünsten. In der Zwischenzeit in einem Topf gewürzte Brühe (Hühner-, Kalbs- oder Gemüsebrühe) und Weißwein erhitzen, dann bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Brühe und Wein portionsweise in den Reis gießen; jedes Mal gründlich umrühren und warten, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Brühe und Reis leise köcheln, bis der Reis gar ist. Er soll al dente und ziemlich suppig sein. 125 g geriebenen Parmesan zufügen.

Mangold (vorzugsweise roten) gründlich waschen. Grob hacken und kurz in Olivenöl und gehacktem Knoblauch andünsten. Unter das Risotto mengen. Mit geriebenem Parmesan servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

13 Salate

13.1 Warmer Mangold-Salat und Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Korianderfüllung

Kalbsfrikadellen

500 g Kalbfleisch aus der Keule
 Salz, Pfeffer
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Senf
 2 Eigelb
 2 EL scharfe Chilisauce
 2 Tomaten, entkernt in Würfel geschnitten

1 Bd. Koriander

Mangold-Salat

1 groß. Bund Mangold
 1 Zwiebel
 1 EL Sesamöl
 1 EL Olivenöl
 2 EL Creme fraîche

Kalbsfrikadellen : Das Fleisch durch einen Wolf drehen. Die Hackmasse mit den restlichen Zutaten mischen und zu kleinen Bällchen formen. Dann die Tomaten-Korianderwürfel in die Mitte der Bällchen drücken, gut verschließen und in heißem Butterschmalz knusprig braten.

Mangold-Salat: Den Mangold in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann die gewürfelte Zwiebel in einer Sauteuse (Schwenkpfanne) mit den Ölen anschwitzen, den Mangold dazugeben und warm ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mangold in der Mitte des Tellers anrichten und die Frikadelle darauf setzen.

Tipp: Als Dipp eignet sich am besten ein wenig angerührte Crème fraîche!

Mengenangabe: 4 Personen

14 Vegetarisches, Vollwert

14.1 Blätterteigrolle mit Mangold

500 g Blätterteig	2 Eier
800 g Mangold	1 TL Rosenpaprika
1/2 Bd. Lauchzwiebeln	Salz
175 g Feta	Pfeffer
125 g Butter	5 EL Milch
6 EL Olivenöl	1 Eigelb
100 g gehackte Walnusskerne	

Blätterteig auftauen lassen. Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und fein hacken. Feta zerkrümeln.

3 EL Butter mit 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Nüsse darin 3 Min. dünsten. Mangold unterziehen, 2 Min. mitdünsten und abkühlen lassen. 1 Ei, Feta und Paprika unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Restliche Butter zerlassen, mit übrigem Ei, 4 EL Milch und restlichem Öl verrühren. Blätterteig damit bestreichen, aufeinander legen, zum Rechteck ausrollen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mangoldmasse auf dem Teig verteilen. Aufrollen, mit der Naht nach unten auf ein Blech legen. Eigelb mit 1 EL Milch verquirlen, Rolle damit bestreichen. 35 Min. backen. In 8 Stücke teilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Backen ca. 35 Min.

pro Person: 650 kcal; E 13 g, F 57 g, KH 23 g

14.2 Gefüllte Pilze mit Mangold

600 g Champignons größere	1 Bd. Petersilie
2 EL Zitronensaft	150 g Mozzarella
1 Schalotte	Salz
1 Knoblauchzehe	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Oliven schwarze	Cayennepfeffer
250 g Mangold	20 g Butter

1. Die Pilze putzen, eventuell kurz kalt abspülen und trockentupfen. Die Stiele heraus-schneiden und fein hacken. Die Pilze mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

2. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken. Die Oliven entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Den Mangold waschen und trockentupfen. Die Blätter abschneiden und fein hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und sehr klein würfeln.

3. Die gehackten Pilzstiele mit der Schalotte, dem Knoblauch, den Oliven, dem Mangold, der Petersilie und dem Mozzarella mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Cayennepeffer pikant abschmecken.

4. Die Pilze mit der Mangoldmasse füllen und in eine feuerfeste Form geben. Eventuell übrig gebliebene Füllung neben den Pilzen verteilen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und auf den Pilzen verteilen.

5. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und die Pilze etwa 30 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schön gebräunt sind.

Dazu schmecken gemischter Salat und Baguette.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1300 kJ

14.3 Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce

12-16 Krautstiel-Stängel (Mangold)

Salzwasser

8 dl Gemüsebouillon

200 g grober Mais

2 EL Korinthen oder Sultaninen

2 EL Pinienkerne

125 g Taleggio, in Stücken

Salz

Pfeffer

wenig Muskat

1.5 dl Bouillon

wenig Margarine oder Butter, in Flocken

TOMATENSAUCE

1 TL Margarine oder Butter

500 g Tomaten, evtl. geschält, in Schnitzen

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Vollrohrzucker

1/2 TL Salz

1 TL Essig

1/2 TL Zitronensaft

1/2 Bd. Basilikum, in Streifen

Krautstiel: Blätter von den Stängeln schneiden, nicht wegwerfen. Blätter in kochendes Salzwasser geben, sofort herausnehmen, kalt abspülen, zum Abtropfen auf ein Tuch legen. Stängel in knapp blattlange 1 cm breite Stücke schneiden und ca. 5 Minuten im selben Wasser kochen, abtropfen.

Mais: in die kochende Gemüsebouillon geben und unter öfterem Rühren ca. 30 Minuten köcheln, bis ein dicker Brei entstanden ist. Korinthen oder Sultaninen, Pinienkerne und Taleggio begeben, gut mischen, würzen.

Päckli: Blätter auslegen, Stängel darauf verteilen, 1-2 El Polenta daraufgeben, zu Päckli formen. In eine Gratinform legen. Bouillon dazugießen. Margarine- oder Butterflocken darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tomatensauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne erwärmen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch begeben und andämpfen. Würzen, 30 Minuten zugedeckt köcheln. Basilikumstreifen erst vor dem Servieren begeben.

Servieren: Krautstielpäckli: mit Tomatensauce. Restliche Polenta dazugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

14.4 Mangold mit Käsekruste

1 kg Kartoffeln, mehligkochende Sorte	Fett für die Form
Salz	200 g Edelpilzkäse
900 g Mangold oder Blattspinat	200 g Joghurt
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	6 EL Sahne
Muskatnuss, frisch gerieben	2 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten	4 EL frisch geriebener Hartkäse (zum Beispiel Parmesan, Pecorino)
2 EL Olivenöl	4 EL Haselnüsse grob gehackte
0.5 TL Thymian getrockneter	

1. Die Kartoffeln schälen, nicht zu klein würfeln und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen.

2. Den Mangold oder Blattspinat gründlich waschen, die Stiele in Stücke, die Blätter in breite Streifen schneiden. Tropfnaß in einen Topf geben und zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne und Stielansätze entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Den Backofen auf 220 ° vorheizen. Die garen Kartoffeln im Topf mit dem Olivenöl und etwas zerbröseltem Thymian zerstampfen.

4. Eine flache Auflaufform fetten und das Kartoffelpüree einfüllen. Den Mangold abtropfen lassen und über das Kartoffelpüree verteilen, dazwischen die Tomatenstücke setzen.

5. Für die Sauce den Edelpilzkäse mit dem Joghurt und der Sahne cremig rühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Auflauf gießen. Mit dem Hartkäse und den Nüssen bestreuen und etwa 20 Minuten im Ofen (Mitte, Umluft 200 °) überbacken.

Dazu bunt gemischten Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2700 kJ

14.5 Mangoldröllchen

1 Zwiebel	frische Minze einige Blätter
2 EL Olivenöl	frische Petersilie einige Blätter
50 g Langkornreis	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
25 g Korinthen	0.5 TL Honig
25 g Pinienkerne	1/2 Zitrone , Saft von
125 ml Gemüsebrühe	100 ml trockener Weißwein, ersatzweise Ge-
4 groß. Mangoldblätter (etwa 200 g)	müsebrühe
Salz	Küchengarn

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 El. Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis, die Korinthen und die Pinienkerne hinzufügen und andünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
3. Inzwischen die Mangoldblätter waschen und vierteln. Die dicken Stielteile flachschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Kräuter waschen, trocken schwenken und fein hacken. Den Reis etwas abkühlen lassen, dann mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken.
5. Die Reismischung auf den Mangoldblättern verteilen. Die Blätter an den Längsseiten einschlagen und aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden.
6. In dem Topf das übrige Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Wein zum Kochen bringen. Die Röllchen hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Dabei einmal vorsichtig wenden. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

760 kJ

14.6 Mangoldrouladen

200 g Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin
5 Blätter Lorbeer	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Weichkäse in Salzlake	Abrieb einer unbehandelten Orange
1 l Tomatensaft	2 kg Mangold
2 Stk. Knoblauchzehen	200 g Grünkern
40 g Butter	

Grünkern in Salzwasser mit 2 Lorbeerblättern ca. 25 Minuten kochen bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Mangold in Blätter und Stiele trennen. Die Stiele in Zentimeter dicke Stücke schneiden, die Blätter in Salzwasser blanchieren und auf einem Küchentuch abtrocknen lassen. Weichkäse zerbröseln und mit dem Grünkern unter die gekochten und durchgedrückten Kartoffeln geben, wenig salzen und gut pfeffern. Am Ende ein Eigelb einarbeiten. Diese Masse auf den Mangoldblättern verteilen und alles zu Rouladen

aufrollen. In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Dann in einem Schmortopf die restliche Butter erhitzen und die Mangoldstiele darin anbraten. Mit Tomatensaft aufgießen, die Rouladen daraufsetzen, Knoblauchzehen, die Schale einer unbehandelten Orangen, die restlichen Lorbeerblätter und Rosmarin begeben salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 30 Minuten bei 150 °C im Ofen schmoren lassen. Mit der Soße servieren.

Tipp: Sollten die Blätter vom Mangold nicht so groß sein, dass die Blätter sehr einfach überlappen, können Sie diese wie eine Kohlroulade mit Küchengarn binden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Kartoffel-Mangold-Suppe

250 g Mangold	Salz
250 g mehligkochende Kartoffeln	Pfeffer
1 Stange Lauch	Muskat
1 Knoblauchzehe	Sojasauce
20 g Butter	4 EL Sahne
1 EL Mehl, gestr.	3 Stiele Majoran, evtl. mehr
1 l Gemüsebrühe (Instant)	50 g Käse, frisch geriebener

Mangold gründlich waschen, grobe Stiele entfernen, in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln fein würfeln. Geputzten Lauch in feine Ringe schneiden. Lauch und durchgepreßte Knoblauchzehe mit Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig dünsten. Mangold und Kartoffeln zufügen, kurz mit andünsten. Mehl überstäuben. Mit heißer Brühe aufgießen, die Suppe im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen.

Die Suppe mit dem Zerkleinerungsstab des Handrührgerätes etwas pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Sojasauce gut abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterrühren. Die Suppe mit abgezupften Majoranblättchen und geriebenem Käse bestreuen. Dazu knuspriges Bauernbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.2 Kartoffelsuppe mit rotem Mangold

<i>Für die Brühe:</i>	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1 frisches, bayerisches Brathähnchen	100 ml trockener Weißwein
1/2 Knoblauchknolle	Salz
100 g Tomaten	250 g Kartoffeln
50 g Fenchel	400 g rotstieliger Mangold
1/2 Anisstern	80 ml Sahne
1 gesalzenes Sardellenfilet	1/2 TL Senfpulver
1 EL getrocknete Pilze	

Die Brathähnchenbrüste auslösen, häuten und in sehr dünne Scheiben schneiden, zugedeckt kühl stellen. Hühnerknochen, -flügel und -keulen mit 2 l Wasser zum Kochen bringen. Abschäumen und die anderen Zutaten für die Brühe zugeben: Dabei die Knoblauchknolle ungeschält quer halbieren, Tomaten und Fenchel grob zerkleinern, Pfefferkörner zerstoßen.

Leicht salzen. Hühnerbrühe 45 Min. sanft kochen, dann durch ein Passiertuch abgießen. Das Fleisch von Keule und Karkasse ablösen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln, Mangold putzen, waschen, die Mangoldstiele schräg in 5 mm breite Stücke schneiden, einige zarte Mangoldblätter in feinste Streifen schneiden, restliche Blätter als Beilage für ein anderes Gericht verwenden - wie Spinat zubereiten: Sahne mit dem Senfpulver halbsteif schlagen und kühl stellen. Kartoffelwürfel und gekochtes Hähnchenfleisch 5 Min. in der Brühe garen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Min. kochen. Kartoffelsuppe abschmecken. In jeden vorgewärmten Suppenteller einige Scheiben der Hähnchenbrust legen und mit der heißen Suppe begießen. Kartoffelsuppe mit Senfsahne und mit den fein geschnittenen Mangoldblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

15.3 Mangold-Kokos-Suppe

600 g Mangold	100 ml Schlagsahne
100 g Zwiebeln	60 g Kokospaste (ungesüßt, a.d. Ds.)
1 Chilischote (ca. 15 g)	Cayennepfeffer
30 g Butter oder Margarine	1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
700 ml Geflügelfond (a. d. Glas)	Salz

Mangold waschen und putzen. Stiele klein würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln, Chilischote fein würfeln. Zwiebeln, Chili und Mangoldstiele in Butter oder Margarine auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Mit Geflügelfond auffüllen. 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 kochen. Nach 10 Min. die Mangoldblätter und Sahne dazugeben. Zum Schluß die Kokospaste einrühren. Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma und Salz würzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

Pro Portion: 246 kcal / 1028 kJ

15.4 Mangoldpastete (Erbazzone)

500 g Mangold,	5 frische Zwiebeln,
500 g Spinat (oder 1 kg von 1 Gemüsesorte),	75 g frisch geriebener Parmesan,
Salz,	Pfeffer,
150 g durchwachsener Speck,	350 g Mehl,
2 Knoblauchzehen,	70 g Schweineschmalz,
1 Bd. Petersilie,	Mehl zum Ausrollen.

Das Gemüse gründlich waschen, kurz in sehr wenig leicht gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen, auf einem Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken und mit einem Messer

grob hacken. Bauchspeck, Knoblauch, Petersilie und Zwiebeln sehr fein hacken. 2 EL davon beiseite stellen; den Rest in einer Pfanne bei schwacher Hitze anbraten, bis Speck und Zwiebeln glasig sind. Das Gemüse und den Parmesan in eine Schüssel geben, das gebratene Speck- Zwiebel-Gemisch hinzufügen, leicht salzen, pfeffern und alles gründlich vermengen. Das Mehl auf ein Backbrett schütten, in die Mitte eine Vertiefung drücken. 50 g Schweineschmalz hineingeben und etwas Salz darüberstreuen. Mit den Händen schnell vermischen und dabei nach und nach soviel Wasser hinzufügen, dass ein elastischer Teig entsteht. Den Teig in 2 Portionen teilen, von denen die eine 2/3 der Teigmenge betragen soll. Die größere Teigmenge ausrollen. Eine Springform mit dem restlichen Schmalz austreichen, Boden und Rand der Form mit dem Teig auslegen. Das Gemüse auf den Tortenboden fallen und glattstreichen. Das zweite Teigblatt darüberlegen, die Teigränder zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, nach innen einrollen und einen Rand formen. Mit einer Gabel die Tortenoberfläche etwas einstechen und das zurückbehaltene Zwiebel -Speck-Gemisch mit Hilfe eines Pfannenmessers darüber verteilen. Die Gemüsetorte im vorgeheizten Backofen (200 Grad) in etwa 30 Min. goldbraun backen. Der Erbazzone kann kalt oder warm serviert werden.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.

15.5 Würzige Mangold-Suppe

600 g Kartoffeln	3 TL Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel	3 mittelgroße Tomaten
2 Knoblauchzehen	1-2 EL Pinienkerne
1 groß. Mangold (ca. 1 kg)	150 g Creme legere oder Schmand
1 EL Öl	20 g Parmesan (Stück)
Salz, Pfeffer	

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Mangold putzen, waschen. Blätter und Stiele getrennt in Streifen schneiden. Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. Mangoldstiele kurz mitdünsten, würzen. Ca. 1 l Wasser angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt 10-12 Minuten köcheln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Mit Mangoldstreifen in die Suppe geben und weitere 5 -7 Minuten köcheln. Kerne ohne Fett rösten, herausnehmen. Suppe mit Creme legere verfeinern und abschmecken. Kerne darüber streuen und Parmesan darüber hobeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 280 kcal; E 12 g, F 14 g, KH 25 g

Index

- ANTJE
Schweinefilet im grünen Rock, 18
- APRIKOSE
Walliser Aprikosen auf Mangold, 27
- APRIL
Mangoldgemüse mit Koriander, 3
- AUFLAUF
Mangold-Auflauf, 8
Mangold-Gratin, 8
Mangoldauflauf, 9
- AUFWENDIG
Lachsfilet auf Mangold, 13
- AUGUST
Krautstiele mit Tomaten, 29
Mangold, 25
Mangold-Kokos-Suppe, 68
Mangoldröllchen mit Hack, 37
- BEILAGE
Bietola - Mangoldgemüse, 1
Gefüllte Mangoldblätter, 1
Mangold in Rahmsoße, 2
Mangold nach Mittelmeerart, 2
Mangold, italienisch, 3
Mangoldgemüse, 3
Mangoldgemüse mit Koriander, 3
Stielmangold, paniert, 4
- BLAETTERTEIG
Blätterteigrolle mit Mangold, 61
Mangold-Torte, 51
- BRATEN
Kalbsrollbraten, 16
Rollbraten mit Käse-Mangold-Füllung,
18
- BROT
Mangold-Ei-Brotstange, 5
- CAMEMBERT
Mangold-Ei-Brotstange, 5
- CHAMPIGNON
Gefüllte Pilze mit Mangold, 61
- CHILI
Gebratener Stielmangold, 1
- CRPE
Mangoldcrepes mit Mozzarella, 52
- CREME
Dorschröllchen in Mangold, 11
- CRESPELLE
Crespelle mit Mangoldfüllung, 42
- DAMPFGAREN
Krautstielpäckli mit Fisch, 12
- DORSCHFILET
Dorschröllchen in Mangold, 11
- EDELPILZKAESE
Mangold mit Käsekruste, 63
- EI
Mangold-Ei-Brotstange, 5
- EINFACH
Gefüllte Pilze mit Mangold, 61
Mangoldgemüse mit Koriander, 3
Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
- EINTOPF
Linseneintopf mit Mangold, 7
- ENTE
Ente aus dem Rohr mit Pfeffer-
Pflaumen und geschmortem
Mangold, 21
Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemü-
se, 21
- FESTLICH
Kalbsrollbraten, 16
- FETTARM
Bavette alle Bietole, 41
- FILET
Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet
und Mangold, 43
Lachsfilet auf Mangold, 13
Lammrücken mit Mangold, 16
Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung,
17

- Schweinefilet im grünen Rock, 18
- FISCH
- Dorschröllchen in Mangold, 11
 - Gebackenes Fischfilet auf Mangold, 11
 - Kartoffel-Mangold-Gemüse mit Fischplatte, 12
 - Krautstielpäckli mit Fisch, 12
 - Lachsfilet auf Mangold, 13
 - Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 36
- FLEISCH
- Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold, 43
 - Geschichtete Rinderscheiben zwischen rotem Mangoldgemüse und Feigensenssauce, 15
 - Kalbsrollbraten, 16
 - Lammrücken mit Mangold, 16
 - Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen, 49
 - Mangoldrouladen mit Ochsenbrust, 39
 - Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung, 17
 - Rollbraten mit Käse-Mangold-Füllung, 18
 - Schweinefilet im grünen Rock, 18
 - Schweinskarree mit Mangold, 19
 - Warmer Mangold-Salat und, 59
- FLEISCHGERICHT
- Kalbsragout mit Mangold, 15
- FLUNDER
- Krautstielpäckli mit Fisch, 12
- FRAICHE
- Dorschröllchen in Mangold, 11
- FRIKADELLE
- Warmer Mangold-Salat und, 59
- GAESTE
- Dorschröllchen in Mangold, 11
 - Kalbsrollbraten, 16
 - Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
 - Mangold mit Käsekruste, 63
 - Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
 - Mangoldröllchen mit Parmesan, 38
- GEFLUEGEL
- Ente aus dem Rohr mit Pfefferpflaumen und geschmortem Mangold, 21
 - Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse, 21
 - Hähnchen auf Aprikosen-Mangold, 22
 - Puten-Mangold-Roulade, 23
- GEMUESE
- Bietola - Mangoldgemüse, 1
 - Capuns, 29
 - Gebratener Stielmangold, 1
 - Gefüllte Mangoldblätter, 1
 - Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse, 21
 - Krautstiele mit Tomaten, 29
 - Mangold, 25
 - Mangold - weder Spinat noch Spargel, 26
 - Mangold auf zweierlei Art, 30
 - Mangold in Rahmsoupe, 2
 - Mangold in Sahnesauce, 31
 - Mangold nach Mittelmeerart, 2
 - Mangold und Lauch Gemüse, 31
 - Mangold, italienisch, 3
 - Mangold-Apfel-Rouladen, 31
 - Mangold-Gemüse, 32
 - Mangold-Gratin, 8
 - Mangold-Hack-Päckchen, 32
 - Mangold-Röllchen, 33
 - Mangoldgemüse, 3
 - Mangoldgemüse mit Koriander, 3
 - Mangoldgratin, 10
 - Mangoldragout in der Gartenkräuter-Tasche, 34
 - Mangoldröllchen, 35
 - Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 36
 - Mangoldröllchen in Pilzsoße, 36
 - Mangoldrouladen mit Ochsenbrust, 39
 - Schnittmangold, 26
 - Stielmangold, paniert, 4
- GEMUESEGERICHT
- Mangold-Rouladen, 34

- GORGONZOLA
Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
- GRATIN
Krautstielgratin, 7
Mangoldgratin, 10
- GRUENKERN
Mangoldrouladen, 64
- GRUNDLAGE
Mangold - weder Spinat noch Spargel, 26
- HACK
Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen, 49
Mangold-Hack-Päckchen, 32
Mangoldröllchen mit Hack, 37
- HERZHAFT
Blätterteigrolle mit Mangold, 61
Krautstiel-Fladen, 47
Mangold-Torte, 51
- HOLLAND
Schweinefilet im grünen Rock, 18
- HUHN
Hähnchen auf Aprikosen-Mangold, 22
Kartoffelsuppe mit rotem Mangold, 67
- INFORMATION
Mangold, 25
Schnittmangold, 26
- ITALIEN
Bavette alle Bietole, 41
Bietola - Mangoldgemüse, 1
Cululzones al sugo, 42
Mangoldpastete (Erbazzone), 68
Nudelrolle mit Mangold, 53
Risotto mit Mangold, 57
- JANUAR
Crespelle mit Mangoldfüllung, 42
- JULI
Kartoffel-Mangold-Suppe, 67
Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 62
Mangold - weder Spinat noch Spargel, 26
- Mangold-Auflauf, 8
Mangold-Gemüse, 32
Mangold-Gratin, 8
Mangold-Röllchen, 33
Mangold-Torte, 51
- JUNI
Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 62
- KABELJAU
Gebackenes Fischfilet auf Mangold, 11
- KAESE
Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
Mangold mit Käsekruste, 63
Mangold-Ei-Brotstange, 5
Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung, 17
Walliser Aprikosen auf Mangold, 27
- KALB
Kalbsrollbraten, 16
Rollbraten mit Käse-Mangold-Füllung, 18
Warmer Mangold-Salat und, 59
- KALBFLEISCH
Kalbsragout mit Mangold, 15
- KALBSBRUST
Kalbsrollbraten, 16
- KARTOFFEL
Kartoffel-Mangold-Gemüse mit Fischplatte, 12
Kartoffel-Mangold-Suppe, 67
Kartoffelsuppe mit rotem Mangold, 67
Mangold mit Käsekruste, 63
Mangoldröllchen mit Parmesan, 38
Pommes de terre et saucisson, 39
- KIND
Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50
Mangoldröllchen mit Parmesan, 38
- KNOBLAUCH
Mangold und Lauch Gemüse, 31
- KORINTHE
Mangoldröllchen, 63
- KRAEUTER

- Mangoldragout in der Gartenkräuter-Tasche, 34
- KRAUTSTIEL
- Krautstielgratin, 7
 - Mangoldgemüse, 3
- LACHS
- Lachsfilet auf Mangold, 13
- LAKTOSEFREI
- Mangoldauflauf, 9
- LAMM
- Lammrücken mit Mangold, 16
- LANGKORNREIS
- Mangoldröllchen, 63
- LASAGNE
- Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
- LEICHT
- Bavette alle Bietole, 41
- LINSE
- Linseneintopf mit Mangold, 7
- MAERZ
- Capuns, 41
 - Hähnchen auf Aprikosen-Mangold, 22
 - Krautstielpastete, 55
- MAI
- Lachsfilet auf Mangold, 13
 - Schnittmangold, 26
- MAKKARONI
- Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen, 49
- MANGOLD
- Bavette alle Bietole, 41
 - Bietola - Mangoldgemüse, 1
 - Blätterteigrolle mit Mangold, 61
 - Capuns, 29, 41
 - Crespelle mit Mangoldfüllung, 42
 - Cululzones al sugo, 42
 - Dorschröllchen in Mangold, 11
 - Ente aus dem Rohr mit Pfefferpflaumen und geschmortem Mangold, 21
 - Gebackenes Fischfilet auf Mangold, 11
 - Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold, 43
 - Gebratener Stielmangold, 1
 - Gefüllte Mangoldblätter, 1
 - Gefüllte Mangoldravioli, 44
 - Gefüllte Pilze mit Mangold, 61
 - Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemüse, 21
 - Geschichtete Rinderscheiben zwischen rotem Mangoldgemüse und Feigensenssauce, 15
 - Hähnchen auf Aprikosen-Mangold, 22
 - Herbstspätzli, 45
 - Kalbsragout mit Mangold, 15
 - Kalbsrollbraten, 16
 - Kartoffel-Mangold-Gemüse mit Fischplatte, 12
 - Kartoffel-Mangold-Suppe, 67
 - Kartoffelsuppe mit rotem Mangold, 67
 - Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung, 46
 - Krautstiel-Fladen, 47
 - Krautstiele mit Tomaten, 29
 - Krautstielgratin, 7
 - Krautstielpäckli mit Fisch, 12
 - Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 62
 - Krautstielpastete, 55
 - Lachsfilet auf Mangold, 13
 - Lammrücken mit Mangold, 16
 - Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
 - Linseneintopf mit Mangold, 7
 - Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen, 49
 - Mangold, 25
 - Mangold - weder Spinat noch Spargel, 26
 - Mangold auf zweierlei Art, 30
 - Mangold in Rahmsauce, 2
 - Mangold in Sahnesauce, 31
 - Mangold mit Käsekruste, 63
 - Mangold nach Mittelmeerart, 2
 - Mangold und Lauch Gemüse, 31

- Mangold, italienisch, 3
 Mangold-Apfel-Rouladen, 31
 Mangold-Auflauf, 8
 Mangold-Ei-Brotstange, 5
 Mangold-Gemüse, 32
 Mangold-Gratin, 8
 Mangold-Hack-Päckchen, 32
 Mangold-Kokos-Suppe, 68
 Mangold-Quiche, 49
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50
 Mangold-Ravioli in Muschelsauce, 50
 Mangold-Röllchen, 33
 Mangold-Rouladen, 34
 Mangold-Torte, 51
 Mangoldauflauf, 9
 Mangoldcrepes mit Mozzarella, 52
 Mangoldgemüse, 3
 Mangoldgemüse mit Koriander, 3
 Mangoldgratin, 10
 Mangoldpastete (Erbazzone), 68
 Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
 Mangoldragout in der Gartenkräuter-Tasche, 34
 Mangoldröllchen, 35, 63
 Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-Frischkäse, 36
 Mangoldröllchen in Pilzsoße, 36
 Mangoldröllchen mit Hack, 37
 Mangoldröllchen mit Parmesan, 38
 Mangoldrouladen, 64
 Mangoldrouladen mit Ochsenbrust, 39
 Nudelrolle mit Mangold, 53
 Pommes de terre et saucisson, 39
 Puten-Mangold-Roulade, 23
 Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung, 17
 Risotto mit Mangold, 57
 Rollbraten mit Käse-Mangold-Füllung, 18
 Schnittmangold, 26
 Schweinefilet im grünen Rock, 18
 Schweinskarree mit Mangold, 19
 Stielmangold, paniert, 4
 Walliser Aprikosen auf Mangold, 27
 Warmer Mangold-Salat und, 59
 Würzige Mangold-Suppe, 69
- MEHL**
 Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
- MEHLSPEISE**
 Capuns, 41
 Crespelle mit Mangoldfüllung, 42
 Krautstiel-Fladen, 47
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50
 Mangold-Torte, 51
 Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
- MIESMUSCHEL**
 Mangold-Ravioli in Muschelsauce, 50
- MITTEL**
 Gefüllte Mangoldravioli, 44
- MUSCHEL**
 Mangold-Ravioli in Muschelsauce, 50
- NORMAL**
 Mangold-Apfel-Rouladen, 31
 Mangold-Kokos-Suppe, 68
 Mangoldcrepes mit Mozzarella, 52
- NOVEMBER**
 Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50
- NUDEL**
 Bavette alle Bietole, 41
 Cululzones al sugo, 42
 Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold, 43
 Gefüllte Mangoldravioli, 44
 Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung, 46
 Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
 Makkaroni mit Mangold und Fleischklößchen, 49
 Mangold-Ravioli in Muschelsauce, 50
 Nudelrolle mit Mangold, 53
- OKTOBER**
 Krautstiel-Fladen, 47
 Krautstielpäckli mit Fisch, 12
 Pommes de terre et saucisson, 39
 Würzige Mangold-Suppe, 69

OLIVE

Gefüllte Pilze mit Mangold, 61

P2

Mangold-Gemüse, 32

P3

Mangold-Auflauf, 8

P4

Kartoffel-Mangold-Suppe, 67

Lachsfilet auf Mangold, 13

Linseneintopf mit Mangold, 7

Mangold in Rahmsoße, 2

Mangold-Apfel-Rouladen, 31

Mangold-Gratin, 8

Mangold-Kokos-Suppe, 68

Mangold-Röllchen, 33

Mangold-Rouladen, 34

Mangoldcrepes mit Mozzarella, 52

Nudelrolle mit Mangold, 53

P6

Mangold-Torte, 51

PASTETE

Krautstielpastete, 55

Mangoldpastete (Erbazzone), 68

PFLAUME

Ente aus dem Rohr mit Pfeffer-
Pflaumen und geschmortem
Mangold, 21

PILZ

Gefüllte Pilze mit Mangold, 61

Mangoldröllchen in Pilzsoße, 36

PINIEN

Gebratener Stielmangold, 1

POLENTA

Krautstielpäckli mit Polenta und Toma-
tensauce, 62

PORREE

Mangold und Lauch Gemüse, 31

PREISWERT

Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50

Mangoldquiche mit Schafkäse, 53

Mangoldröllchen, 63

PUTE

Puten-Mangold-Roulade, 23

QUICHE

Mangold-Quiche, 49

Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50

Mangoldquiche mit Schafkäse, 53

RACLETTE

Walliser Aprikosen auf Mangold, 27

RAFFINIERT

Dorschröllchen in Mangold, 11

Gefüllte Pilze mit Mangold, 61

Gelackte Entenbrust auf Mangoldgemü-
se, 21

Mangold mit Käsekruste, 63

Mangoldgemüse mit Koriander, 3

RAGOUT

Mangoldragout in der Gartenkräuter-
Tasche, 34

RAVIOLI

Cululzones al sugo, 42

Gefüllte Mangoldravioli, 44

Mangold-Ravioli in Muschelsauce, 50

REIS

Mangoldröllchen, 63

Risotto mit Mangold, 57

RICOTTA

Knusprige Nudelpäckchen mit
Mangold- und Ricottafüllung,
46

RIND

Gebratene Bandnudeln mit Rinderfilet
und Mangold, 43

Geschichtete Rinderscheiben zwischen
rotem Mangoldgemüse und Fei-
gensenfsauce, 15

Mangoldröllchen mit Hack, 37

Mangoldrouladen mit Ochsenbrust, 39

Rinderfilet mit Käse-Mangold-Füllung,
17

RISOTTO

Risotto mit Mangold, 57

ROULADE

Mangold-Apfel-Rouladen, 31

Mangoldrouladen mit Ochsenbrust, 39

Puten-Mangold-Roulade, 23

SALAT

Warmer Mangold-Salat und, 59

SARDINIEN

Bavette alle Bietole, 41
Cululzones al sugo, 42

SCHAFSKAESE

Mangoldquiche mit Schafkäse, 53

SCHWEIN

Mangoldröllchen mit Hack, 37
Schweinefilet im grünen Rock, 18
Schweinskarree mit Mangold, 19

SEPTEMBER

Herbstspätzli, 45
Mangold-Apfel-Rouladen, 31
Mangold-Hack-Päckchen, 32
Mangoldauflauf, 9
Mangoldcrepes mit Mozzarella, 52

SPAETZLE

Herbstspätzli, 45

SUPPE

Kartoffel-Mangold-Suppe, 67
Kartoffelsuppe mit rotem Mangold, 67
Mangold-Kokos-Suppe, 68
Würzige Mangold-Suppe, 69

THUNFISCH

Mangoldröllchen gefüllt mit Thunfisch-
Frischkäse, 36

TOMATE

Bavette alle Bietole, 41
Cululzones al sugo, 42
Knusprige Nudelpäckchen mit
Mangold- und Ricottafüllung,
46
Krautstielpäckli mit Polenta und Toma-
tensauce, 62
Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
Mangoldröllchen mit Parmesan, 38

TORTE

Mangold-Torte, 51
Mangoldpastete (Erbazzone), 68

TOSKANA

Bietola - Mangoldgemüse, 1
Risotto mit Mangold, 57

UEBERDRUCKTOPF

Krautstielpäckli mit Fisch, 12

VEGETARISCH

Blätterteigrolle mit Mangold, 61
Gefüllte Pilze mit Mangold, 61
Lasagne mit Tomaten und Mangold, 48
Mangold mit Käsekruste, 63
Mangold-Quiche mit Pinienkernen, 50
Mangoldauflauf, 9
Mangoldquiche mit Schafkäse, 53
Mangoldröllchen, 63
Mangoldröllchen mit Parmesan, 38
Mangoldrouladen, 64

VOLLWERT

Krautstielpäckli mit Polenta und Toma-
tensauce, 62

VORSPEISE

Mangoldpastete (Erbazzone), 68

VORZUBEREITEN

Mangoldröllchen, 63

WUERZIG

Mangoldpastete (Erbazzone), 68

ZEIT

Mangoldröllchen mit Parmesan, 38

ZWIEBEL

Kalbsrollbraten, 16