

Mangold

(Beta vulgaris subsp. vulgaris)

Botanik und Geschichte

Der Mangold ist eine Kulturform der Rübe (*Beta vulgaris*) bei der nicht die Züchtung einer großen Wurzelknolle sondern vor allem knackige, saftige und große Blätter im Vordergrund standen. Die Pflanze stammt aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist damit ein Verwandter von Amaranth und Quinoa. Aber als echte Rübe, wenn auch ohne Knolle ist sie viel näher mit Dorschen, Zuckerrüben und roter Beete verwandt.

Verfügbarkeit

Mangold hat von frühen Sommer bis in den Herbst Hauptsaison. Da jedoch bestimmte Sorten leichte Fröste vertragen und er auch in Gewächshäusern gut gedeiht, kann man die Saison fast auf den ganzen Winter ausdehnen.

Besonderheiten

Mangold hat einen erdig-herzhaften Geschmack, der vor allem roh zur Geltung kommt, der sich aber auch nachdem er gedünstet, angebraten oder gekocht wurde noch entfaltet. Mangold ist wie viel Blattgemüse reich an Ballaststoffen und Rohfasern. Zudem kann er mit einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen aufwarten.

Verwendung

Mangold eignet sich gedünstet wie Spinat, gekocht in Suppen oder Eintöpfen oder gebacken im Blätterteig. Roh in Salaten ist er für viele etwas gewöhnungsbedürftig, aber nicht zu unterschätzen. Die Stiele brauchen länger bis sie gar sind, weswegen es ratsam ist die Blätter von den Stielen zu trennen und diese getrennt zuzugeben.

Mangold-Kartoffel Pfanne

Zutaten:

1 Bund Mangold
6 Kartoffeln
Knoblauchzehen nach belieben
etwas Rapsöl oder Olivenöl
Muskatnuss
Kräutersalz
Pfeffer

Die Kartoffeln gut waschen und kochen. Den Mangold sorgfältig waschen, abtropfen lassen und die Stiele abtrennen. Die Blätter in Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Derweil die Stiele klein schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl dünsten. Den Knoblauch fein geschnitten dazugeben und leicht anrösten. Die Kartoffeln in Spalten oder Scheiben schneiden und mit den bissfesten Mangoldblättern in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und miteinander vermischen. Abschmecken und ggf. nochmals nachwürzen.

Tipp: Kann auch sehr gut mit Kartoffeln vom Vortag zubereitet werden. Der Mangold lässt sich in diesem Rezept auch durch Spinat ersetzen - dann fällt das Vorkochen und von den Stielen trennen weg. Das ganze kann gerne mit etwas (veganer) Sahne verfeinert werden.

