

Liebe Köch*innen,

schon früher wurde Mangold als Heilpflanze bei Bronchitis, Hautkrankheiten und Verdauungsproblemen eingesetzt. Heute ist es wissenschaftlich bewiesen, dass Mangold den Darm entgiftet, das Immunsystem und die Zellatmung unterstützt, Zähne und Knochen schützt und noch mehr.

Eben eine Heilpflanze! Wer Anregungen sucht, wie man Mangold zubereiten kann - diese Woche gibt es gleich zwei Rezept-Tipps mit Mangold.

Viel Kochfreude mit dem gesunden und leckeren Gemüse wünscht,

Jutta Baumann



Nudelsalat mit Mangold

- 300 g Nudeln, bissfest gegart
- 4 EL Olivenöl
- 500 g Mangold
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauch, gehackt
- 2 EL Kapern
- Pfeffer

Mangold mitsamt den Stielen grob hacken. Die Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden, Schale entfernen, in Stückchen teilen. Diese mit Mangold und Knoblauch in Öl einige Minuten andünsten, Mangoldstiele dürfen noch knackig sein. Kapern und Mangold unter die Nudeln mischen, abschmecken und servieren.

Mariniertes Mangold-Gemüse

- 500 g Mangold
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 1 Möhre, gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- 50 ml Weißwein
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft
- wer will: einige Spritzer Zitronensaft,
- wer mag: frischen Ingwer, gehackt
- 200 g Tomaten, gewürfelt

Mangoldstiele ausschneiden, in 1 cm große Stücke schneiden, mit Sellerie und Zwiebeln in wenig Olivenöl im eigenen Saft ca. 8 Min. knackig dünsten, mit Salz abschmecken. Mangoldblätter in Streifen schneiden. Marinade abschmecken aus Weißweinessig, Olivenöl, Weißwein, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer (und wer will, Ingwer und Zitronensaft). Marinade auf dem Herd kurz aufkochen lassen, sofort über die garen Mangoldstiele geben. Mangoldblätter und Tomaten auf dem ausgeschalteten Herd kurz ziehen lassen.