

Liebe Köch*innen,

wusstest ihr es schon? Früher erhielt der Mangold Beinamen wie "Spargel des kleinen Mannes" und „Spinatersatz“. Nicht ohne Grund werden zwischen Mangold und Spinat häufig Parallelen gezogen: Aussehen und Zubereitung ähneln sich sehr. Dabei ist der Mangold eigentlich eine Kulturform der Rübe. Habt ihr Lust bekommen auf diese ganz andere „Rübenform“? Dann viel Spaß beim Ausprobieren, dieser leckeren einfach zuzubereitenden Spätzles-Variante.

Wir wünschen einen guten Appetit!



Zutaten:

Teig:

- 450 g Mangold
- 400 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 8 Eier
- ½ TL gemahlene Muskatnuss

Soße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL hochoberh. Bratöl Olive
- 100 ml Sahne
- 250 g Mozzarella
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

© Höhenberger Biokiste

Zubereitung:

Teig: Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Mangoldgrün, waschen und portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren, bis die Blätter zusammenfallen. Mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken; abtropfen lassen und erst jetzt etwas kleiner schneiden und anschließend pürieren. Mangoldstiele ebenfalls waschen, in ca. ½ cm breite Streifen schneiden und zunächst auf die Seite legen. Mangoldpüree, Mehl, Eier, Muskatnuss und Olivenöl mit dem Handrührgerät gut verrühren, bis der Teig sich an den Rührstäben hochziehen beginnt. 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Mit einem Spätzlehobel portionsweise Spätzle ins kochende Wasser schaben. Die Spätzle sind gar, wenn sie wieder an die Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Soße: Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die geschnittenen Mangoldstiele hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Die fertigen Mangoldspätzle hinzufügen und anbraten. Mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und über der Mangoldspätzle-Sahne-Mischung schmelzen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und klein hacken. Die Spätzle-Pfanne damit bestreuen.