

Mangold

● Panierte Mangoldblätter

Mangoldblätter waschen, 2-3 Minuten blanchieren, abkühlen lassen.

Geschlagenes Ei mit Salz und Pfeffer würzen, Mangoldblätter darin wenden, dann in einem Gemisch aus Weckmehl und geriebenem Parmesan drehen.

In heißem Olivenöl goldgelb ausbacken, heiß servieren.

● Mangold-Penne

Zutaten für 4 Personen:

400-500g Penne

1 Mangold

5 EL Olivenöl

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1-2 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Mangoldblätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden, Schalotte und Knoblauch fein hacken in Olivenöl kurz glasig dünsten, Mangold dazu, kurz andünsten, Tomatenmark einrühren, alles gut vermengen und mit ½ Tasse Wasser (oder Brühe) ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4-5 Minuten dünsten lassen.

Inzwischen die Nudeln kochen und mit dem Mangold vermengen, mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

● Mangold mit weißen Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

2 große Hand voll zarter junger Mangold, gewaschen

1 kleine Hand voll Thymian- oder Bohnenkrautblätter

2 Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten,

2 Sardellenfilets,

Olivenöl

1 Dose weiße Bohnen (400g), abgetropft

1 großes Stück Butter

Salz, schwarzer Pfeffer

½ Zitrone

Den Mangold in siedendem Salzwasser weich kochen, abgießen und beiseite stellen.

Kräuter, Knoblauch und Sardellen im selben Topf mit ein paar Spritzern Olivenöl anbraten. Die Bohnen mit 1 EL Wasser zufügen. Nach einer Minute den Mangold und die Butter zugeben. Miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronen abschmecken.

Sofort servieren - passt eigentlich zu allem.