Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Ein Gemüse mit kräftig, erdigen Geschmack: Mangold

Eine Pfanne voller kräftiger Farben und Aromen...

Mangold ist verwandt mit der Zuckerrübe und der Roten Rübe. Die Verwandtschaft ist deutlich an Ihrem erdigen, rübenartigen Geschmack erkennbar. Optisch erinnert Mangold an Spinat mit kräftigen Blättern. Auch die Stiele sind kräftiger und aromatischer.

Auf den Märkten wird Mangold derzeit zu günstigen Preisen angeboten. Besonders verlockend sind die verschieden farbigen Stengel und Blattadern. Die Farben reichen von neutral weiß, gelb, grün bis rosa, knallrot und lila.

Mein Wochenende-Kochtipp für alle Mangoldliebhaber ist eine klassische Mangold-Kartoffelpfanne. Zuerst blanchiere ich die Stengel und Blätter. Das heißt, ich koche diese ca. 2 Minuten in Salzwasser. Danach kurz in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Vorgekochte und geschälte kleine Kartoffeln in einer Pfanne mit reichlich Zwiebelspalten und Knoblauch in Öl anbraten. Mangold nur kurz mitbraten (3-4 Minuten).

Der kräftige Mangoldgeschmack verträgt kräftige Begleiter. Ich habe mich heute für eine sommerliche Variante mit getrockneten Tomatenstreifen entschieden. Die Tomatenstreifen wurden mit abgekochten Fenchelsamen und Zitronenstreifen (Bio-Qualität) eingelegt.

Dazu schmeckt mir ein junger Ziegenfrischkäse (oder Kräuterfrischkäse) und geröstete Walnussstücke. Wer keinen Käse dazu möchte, dem empfehle ich Fisch oder Lamm vom Grill. Auch kleine halbierte und geschmorte

Tomaten kann ich mir dazu gut vorstellen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem guten Schuss Nussöl abschmecken. Ein herrliches Sommergericht.