

## Mangold feiert sein Comeback - 13 Rezepte mit dem neuen alten Gemüse



Wie oft hast du eigentlich schon Mangold gegessen? Wenn du die Antwort an einer Hand abzählen kannst, dann geht es dir wie vielen anderen auch. **Lecker, aber lange vergessen** - während Mangold jahrhundertlang zu den beliebtesten Gemüsesorten in Deutschland gehörte, wurde er irgendwann vom Spinat aus den Gemüseregalen verdrängt. Vollkommen zu Unrecht, denn auch wenn du beide Sorten ähnlich zubereiten kannst, schmeckt Mangold weitaus **aromatischer** und **intensiver** als sein grüner Kollege. Das scheint sich wieder herumgesprochen zu haben, denn in letzter Zeit begegnet uns das neue alte Gemüse wieder häufiger ...

Schluss mit dem Schattendasein! Mangold feiert sein **Comeback** nicht nur in den Gourmetrestaurants dieser Welt, sondern auch in der Alltagsküche. Von **Juni bis September** kannst du das feinwürzige Stielgemüse im Supermarkt kaufen und daraus unglaublich abwechslungsreiche Gerichte zaubern. Knusprige Quiche, cremiges Rahmgemüse, nussiges Pesto oder doch lieber ein frischer Salat? Schreib schon mal groß **MANGOLD** auf den Einkaufszettel und lass dich von **13 vielseitigen Rezeptideen** inspirieren.

Du hast Mangold gerade erst für dich entdeckt? Solltest du dir bei der Zubereitung oder Lagerung noch etwas unsicher sein, hat meine Kollegin Susanne ein paar **hilfreiche Tipps** für dich zusammengestellt:

### Cremiger Mangold mit Zitrus-Croûtons

Tschüss Rahmspinat, hallo cremiger Mangold! Hier wurde ein Klassiker aus Kindertagen kurzerhand neu interpretiert. Eine prima Idee, denn mit Mangold schmeckt dein Rahmgemüse noch aromatischer. Das Highlight sind die knusprigen Croûtons mit herrlich frischem Zitronenabrieb. [Zum Rezept](#)



[Cremiger Mangold mit Zitrus-Croûtons](#)

### Knusprige Quiche mit Mangold und Gruyère

Quiche ist immer eine gute Idee. Wenn dabei noch frischer Mangold und würziger Gruyère mit im Spiel sind, ist es sogar eine ganz hervorragende Idee. Sicher dir lieber schnell ein Stück von dem herzhaften Kuchen, bevor er weg ist. Mit seinem herrlichen Duft lockt er nämlich blitzschnell alle Feinschmecker an. [Zum Rezept](#)

## Mangold feiert sein Comeback - 13 Rezepte mit dem neuen alten Gemüse



Knusprige Quiche mit Mangold und Gruyère

### Mangold-Haselnuss-Pesto

Fertigpesto alla Genovese ist schön und gut aber selbstgemachtes Mangold-Haselnuss-Pesto ist definitiv besser. Wenn du das nussig würzige Pesto mit frischer Zitrusnote erst einmal probiert hast, landen im Supermarkt statt grünen Gläschen bald grüne Stangen in deinem Einkaufswagen. [Zum Rezept](#)



Mangold-Haselnuss-Pesto

### Mangold-Quinoa-Fritters mit Tahini-Joghurt-Dip

Wenn deutscher Mangold auf peruanischen Inkareis trifft, dann ist das quasi ein Familientreffen. Wie bitte? Ja, die beiden Pflanzen sind tatsächlich eng miteinander verwandt und wenn man sie miteinander kreuzt, dann kommen dabei wunderbar knusprige Quinoa-Mangold-Fritters heraus. [Zum Rezept](#)



Mangold-Quinoa-Fritters mit Tahini-Joghurt-Dip

### Grüner Mangold-Smoothie

Als grüner Smoothie mit Banane und Minze kann Mangold ohne weiteres schon zum Frühstück auf dem Tisch stehen. Schluck für Schluck tankst du Energie für einen powervollen Start in den Tag. Mangold ist nicht nur eine echte Vitaminbombe, sondern gleichzeitig auch reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium oder Kalium. [Zum Rezept](#)



Grüner Mangold-Smoothie

### Gefüllte Mangoldblätter mit Hühnchen und Reis

Du musst nicht unbedingt Geburtstag haben, um etwas auszupacken und dich zu freuen - auch bei diesen Mangoldpäckchen kommt Freude auf. Im Inneren der gefüllten Blätter wartet nämlich eine köstliche Überraschung aus Reis, Hühnchen, Eiern und frischer Petersilie. [Zum Rezept](#)

## Mangold feiert sein Comeback - 13 Rezepte mit dem neuen alten Gemüse



Gefüllte Mangoldblätter mit Hühnchen und Reis



Knackiger Mangoldsalat mit Zitronendressing

### **Cremige Mangold-Suppe mit Minze und Zitronenschmand**

Knackiger Mangold, frische Minze und würziger Parmesan vereinen sich zu einem cremigen Sommer-Süppchen. Für die Extraportion Sonnenstrahlen in der Suppenschüssel sorgt am Ende noch ein Klecks Zitronenschmand. [Zum Rezept](#)



Cremige Mangold-Suppe mit Minze und Zitronenschmand

### **Knackiger Mangoldsalat mit Zitronendressing**

Kopfsalat? Öde. Feldsalat? Gab es schon so oft ... Mangold bringt endlich wieder etwas Abwechslung in deine Salatschüssel. Dabei bekommen die aromatischen Mangoldblätter Unterstützung von einem spritzigen Zitronendressing, würzigem Parmesan und knusprigen Brotkrümeln. [Zum Rezept](#)

### **Vegane Mangold-Rouladen mit Quinoa-Füllung**

Keep on rollin' - denn wenn du fleißig rollst, liegt bald ein Berg Rouladen auf dem Teller. Dabei gilt: Fleisch raus, Quinoa, Mandeln und Cranberries rein. Mit ihrer köstlichen Füllung überzeugen die Mangold-Rouladen garantiert nicht nur Veganer. [Zum Rezept](#)



Vegane Mangold-Rouladen mit Quinoa-Füllung

### **Schneller als Risotto: Mangold-Bohnen-Pfanne**

Ein cremiges Gericht mit leichtem Biss? Risotto! Leider fehlen dafür manchmal einfach Zeit und Muse. Mit der Mangold-Bohnen Pfanne kannst du dein Verlangen nach Cremigkeit stillen, ohne vorher ewig im Topf zu rühren. Nach nur 25 Minuten suchst du dir mit deiner Schüssel ein gemütliches Plätzchen auf dem Sofa und löffelst drauf los. [Zum Rezept](#)

## Mangold feiert sein Comeback - 13 Rezepte mit dem neuen alten Gemüse



Schnelle Mangold-Bohnen-Pfanne

### Saftige Mangold-Ricotta-Lasagne

Jetzt dreht Mangold den Spieß einfach mal um und verdrängt Spinat aus der Gemüselasagne. Der neue grüne Ofenstar trifft in der Auflaufform auf eine fruchtige Tomatensauce. Mit Ricotta, Parmesan und Mozzarella erhält die Lasagne ihren typisch mediterranen Charakter. [Zum Rezept](#)



Saftige Mangold-Ricotta-Lasagne

### Würstchen auf Mangoldgemüse

Wenn Mangold, Süßkartoffeln und Bohnen sich zu einem köstlichen Gemüsebett vereinen, bleibt eigentlich nur eine Frage offen: Wer darf sich am Ende reinlegen? Die Antwort: Bratwürstchen. Die würzigen Würstchen fühlen sich nämlich nicht nur auf dem Grill, sondern auch auf buntem Ofengemüse pudelwohl. [Zum Rezept](#)



Würstchen auf Mangoldgemüse

### Putenrouladen mit Tomatenfüllung und Mangold

Mangold glänzt auch in der Nebenrolle - und Rolle ist ein gutes Stichwort, denn auf das gebratene Mangoldgemüse kommt in diesem Fall eine Putenroulade mit köstlicher Tomatenfüllung. Als grüne Beilage kannst du Mangold übrigens auch mit anderen Fleischgerichten prima kombinieren. [Zum Rezept](#)



Putenrouladen mit Tomatenfüllung und Mangold