

## Mangold wie Spinat zubereiten? So kochst und brätst du ihn



Ich bin ein Spinatfan. Schon immer gewesen - sogar als Kind! Mein Lieblingsessen damals wie heute: Rahmspinat mit Kartoffelpüree und Spiegelei. Mehr Kindheitserinnerungen auf einem Teller geht nicht. Ganz klar, dass ich mir letzten Sonntag genau dieses Gericht bei meiner Mama gewünscht habe. Dann vor Ort - Entsetzen. Auf meinem Teller kein Spinat, sondern etwas Anderes. Es war auch grün, auch ein Rahmgemüse und schmeckte auch irgendwie ähnlich wie Spinat. Aber das, was auf meinem Teller lag, war intensiver, süßlicher und schmeckte irgendwie nach Erde. „Ich habe heute mal eine Alternative zu Spinat gekocht. Mangold schmeckt ja so ähnlich“, klärte mich meine Mutter auf. Tja, so einfach kann's gehen. Da wird das Gemüse deiner Kindheit kurzerhand ersetzt. Und du - du freust dich! Tschüss Spinat, hallo Mangold! Mein neues Lieblingsgemüse im Sommer. Wie er sich am besten zubereiten lässt und was es alles zu beachten gibt, habe ich mir direkt mal von meiner Lieblingsköchin Köchin von Rahmmangold mit Kartoffelpüree und Spiegelei erzählen lassen.

### 5 Dinge, die Mangold liebenswert machen

- **Die Farbe** Falls es dir noch nicht aufgefallen ist - Mangold ist ein attraktives Gemüse. Er beirzt dich mit langen, knackigen Stängeln, großen, welligen Blättern und leuchtenden Farben. Von pink und rot über orange und weiß bis hellgelb stiehlt er mit seinen farbigen

Stängeln und den sattgrünen Blättern anderen Gemüsesorten die Show.

- **Der süßliche Geschmack** Viele nutzen Mangold im Sommer als Alternative für Spinat. Allerdings gewinnst du mit Mangold noch mehr an Geschmack, denn sein süßlich-erdiges Aroma ist deutlich intensiver.
- **Die kurze Garzeit** Wer es in der Küche schnell und unkompliziert mag, ist mit Mangold bestens bedient. Lass dich von seinen kräftigen Blättern nicht täuschen, sie sind in wenigen Minuten weich - genau wie seine Stängel. Ein kurzer Schwenker in der Pfanne oder im heißen Wasser und schon ist Mangold gar.
- **Die Möglichkeit ihn roh zu essen** Wenn dich die akute Mangoldlust packt, musst du nicht lange in der Küche stehen. Die Mangoldblätter kannst du auch roh essen. Einfach zwei, drei große Blätter in dünne Streifen schneiden und über dein Rührei geben. Oder du gibst deinem Salat das gewisse Etwas und mischst kleine Baby Mangoldblätter unter.
- **Mangold ist vollständig verwertbar** Das Beste an Mangold? Im Vergleich zu einigen anderen Gemüsesorten kannst du von den Blättern bis zu den Stielen alle Teile verwenden und je nach Vorhaben unterschiedlich zubereiten. Die Stiele kannst du zum Beispiel wie Spargel kochen und als Beilage zu Fisch und Pasta servieren. Aus den Blättern machst du Rahmgemüse, Mangoldpäckchen oder leckere Smoothies.

### Mangold - was ist das eigentlich genau?

Botanisch betrachtet ist Mangold eine Rübe, die beispielsweise mit der Roten Bete verwandt ist. Die vitamin- und mineralstoffreiche Pflanze mit ihren langstieligen, großen und tiefgrünen Blättern ist dem Spinat äußerlich sehr ähnlich.

# Mangold wie Spinat zubereiten? So kochst und brätst du ihn

## Was steckt drin? Nährstoffe von Mangold

Mit gerade mal 20 kcal pro 100 g ist Mangold ziemlich schlank unterwegs. Statt vieler Kohlenhydrate stecken unter anderem jede Menge Eisen, Kalzium, Magnesium und Vitamin B1, B2 und C in dem Gemüse. Zum Vergleich: In der gleichen Menge Lauch stecken ca. 30 kcal, in Roter Bete 42 kcal und in der Zuckerrübe etwa 44 kcal.

## Wann hat Mangold Saison?

Bereits im März kannst du junge Mangoldpflanzen auf dem Gemüsemarkt oder in gut sortierten Supermärkten ergattern. Hauptsaison von Mangold ist allerdings von **Juni bis August**. Wenn du Glück hast, bekommst du ihn auch noch im Herbst, sodass du die Saison noch ein kleines bisschen länger auskosten kannst.

## Welche Mangoldsorten gibt es?



Mangold wird in Blattmangold und Stielmangold unterschieden.

Mangold leuchtet dir schon mal mit Stielen von pink bis gelb entgegen und landet mit großen krausen oder kleinen glatten Blättern in deinem Einkaufskorb. Grundsätzlich unterscheidet man Mangold in Blattmangold und Stielmangold.

- **Blattmangold:** Schmale Rippen und schlanke Stiele – daran erkennst du Blattmangold. Im Gegensatz zum Stielmangold sind diese Sorten winterhart und treiben im Frühjahr neue Blätter aus. Diese Sorten schmecken besonders intensiv.
- **Stielmangold:** Nicht umsonst sind diese Sorten auch als

Rippenmangold bekannt. Ihr herausstechendes Merkmal ist die **ausgeprägte Mittelrippe** der Blätter in rötlicher Färbung oder in Weiß. Ihre langen, fleischigen Stiele werden häufig wie Spargel gegessen – daher kommt auch sein Name ‚Spargel des armen Mannes‘.

## Daran erkennst du frischen Mangold

Ein Indiz für besonders frischen Mangold ist sein Strunkansatz. Dabei gilt: **Je heller der Strunkansatz, desto frischer der Mangold**. Außerdem sollten die Stiele knackig und die Blätter saftig sein. Hängen diese schlaff herunter und die Stängel biegen sich dir entgegen, hat der Mangold seine besten Tage hinter sich.

## Mangold lagern und einfrieren

Du möchtest deinen Mangold erst heute Abend zubereiten? Dann ab in den Kühlschrank damit. Du hast mal wieder viel zu viel Gemüse eingekauft? Dann ab in den Tiefkühler damit. So einfach geht's:

### Mangold lagern



In ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen hält sich Mangold im Kühlschrank länger.

Wie viele andere Gemüsesorten, solltest du auch Mangold möglichst schnell nach dem Kauf zubereiten. Schon nach zwei bis drei Tagen fangen die Blätter an zu welken und hängen schlaff herunter.

Mein Tipp: Mangold in ein **feuchtes Küchentuch** einschlagen und bei **2 °C bis 4°C** im Kühlschrank aufbewahren.

# Mangold wie Spinat zubereiten? So kochst und brätst du ihn

## Mangold einfrieren und auftauen

Du möchtest das ganze Jahr Mangold genießen und nicht auf ihn verzichten? Dann leg dir einfach deinen eigenen TK-Vorrat an und frier ihn ein. Mangold lässt sich so **mindestens 8 Monate** aufbewahren.

**Wie du deinen Mangold einfrierst?** Den geputzten Mangold in Stücke schneiden und ca. 1 bis 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und portionsweise in einen Gefrierbeutel füllen.

**Wie du deinen Mangold zubereitest?** Einfach aus dem Gefrierfach nehmen und im gefrorenen Zustand in der Pfanne oder dem Topf erhitzen.

## Mangold vorbereiten

### Schritt 1: Strunk entfernen



Strunk entfernen.

Bevor du Mangold an Stängel und Blätter gehst, musst du den Strunk abschneiden. Er hält die Stiele zusammen und wird nicht verwertet. Also ab damit!

### Schritt 2: Blätter putzen



Mangoldblätter Blätter putzen.

Du entdeckst dunkle Stellen an den Mangoldblättern? Die müssen weg. Einfach mit den Fingern die entsprechenden Stellen abzupfen.

### Schritt 3: Blatt und Stiel trennen



Blatt und Stiel trennen.

Wenn du nur die gewaschenen Mangoldblätter benötigst, dann Stiel und Mittelrippe keilförmig aus dem Blatt heraustrennen.

### Schritt 4: Stiele schälen

## Mangold wie Spinat zubereiten? So kochst und brätst du ihn



Stiele schälen.

Möchtest du nur die Mangoldstiele verwenden und sie bissfest kochen, solltest du sie vorher schälen. Garst du sie allerdings weich, dann ist dieser Schritt nicht zwingend notwendig.

### Schritt 5: Blätter und Stiele in Streifen schneiden



Blätter und Stiele in Streifen schneiden.

Mangold macht sich als Beilage zu Fleisch und Fisch oder in der Gemüsepfanne prima. Dafür schneidest du Blätter und Stiele in dünne Streifen.

**Merke: Stiele immer zuerst zubereiten!** Sie brauchen einige Minuten länger als die Blätter.

### Mangold zubereiten

Mit dem vielfältigen Gemüse kannst du so einiges anstellen. Von dünsten, backen, blanchieren, braten, kochen und grillen – es stehen dir alle Möglichkeiten offen.

### Mangold dünsten

Strunk vom Mangold entfernen. Stiele waschen und grüne Blätter und Stiele in Streifen schneiden. 1-2 TL Butter oder Olivenöl im Topf erhitzen. Zuerst die geschnittenen Stiele unter Rühren 3 Minuten anschwitzen und danach die Blätter hinzufügen. 2-3 EL Wasser dazugeben und abgedeckt **5-6 Minuten** garen.

### Mangoldstiele kochen



Mangoldstiele kochen.

Strunk vom Mangold entfernen. Stiele waschen, von den grünen Blättern trennen und schälen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und 1 EL Zitronensaft hinzufügen. Mangoldstiele **ca. 10 Minuten** bissfest kochen.

### Mangold blanchieren



Mangold blanchieren.

Strunk vom Mangold entfernen. Stiele waschen und grüne Blätter und Stiele in Stücke schneiden. Etwas

# Mangold wie Spinat zubereiten? So kochst und brätst du ihn

gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Mangold 2-4 **Minuten** blanchieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und je nach Rezept weiterverarbeiten.

## Mangold braten



Mangold in der Pfanne braten.

Strunk vom Mangold entfernen. Stiele waschen und grüne Blätter und Stiele in Streifen schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den **3-5 Minuten** unter gelegentlichem Rühren weich garen.

## Mangold grillen

Grill vorheizen. Strunk vom Mangold entfernen. Stiele waschen, von den grünen Blättern trennen und eventuell einmal durchschneiden. Aus 4 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und gehacktem Knoblauch eine Marinade zubereiten und Mangoldstiele damit einstreichen. Auf dem heißen Rost 7-10 Minuten grillen.

## Ist Mangold giftig?

Mangold enthält, genauso wie Rhabarber und Spinat, relativ viel Oxalsäure - eine natürlich vorkommende Fruchtsäure, die in größeren Mengen zu Unwohlsein führen kann. **Als gesunder Mensch musst du dir aber keine Sorgen machen.** Um den Oxalsäuregehalt im Mangold zu verringern, kannst du ihn in Wasser kochen. Die Säure geht in das Wasser über, weshalb du das Kochwasser anschließend wegschütten solltest. Wer unter einer Nierenerkrankung leidet, lieber einen Bogen um Mangold machen.

**Kleiner Tipp: Mangold zusammen mit Milchprodukten essen.** Mit einer hellen Sauce aus Schmand, Sahne und Co.

lässt sich die Oxalsäuremenge verringern.

## SOS-Tipps für die Zubereitung

### Mangold schmeckt zu bitter

Mangold kann von Natur aus eine leicht bittere Note haben. Wenn er jedoch unangenehm bitter schmeckt, kann der Geschmack durch einen Schuss Sahne und einer Prise Zucker entschärft werden.

### Mangold schmeckt nach Erde

Mangold ist leicht erdig im Geschmack. Wenn dir diese Geschmacksnote zu intensiv ist, kannst du ihn mit einem Schuss Sahne neutralisieren.

### Mangold wird beim Kochen braun

Mangold wird an den Schnittstellen schnell braun. Daher sollte das Blattgemüse nach dem Putzen schnell verarbeitet werden. Um zu verhindern, dass Mangold sich beim Kochen unansehnlich braun verfärbt, solltest du ihn in reichlich Salzwasser blanchieren und danach am besten in eiskaltes Wasser tauchen. So behält er seine Farbe.

## Welches Fleisch und welche Gewürze passen zu Mangold?

Mangold lässt sich vielseitig einsetzen. Er schmeckt sowohl zu vegetarischen Gerichten als auch zu Speisen mit Fisch oder Fleisch. Welche Sorten du dabei verwendest, ist ganz dir überlassen, da Mangold sehr vielfältig ist. Eine Prise Muskatnuss rundet Gerichte mit dem Blattgemüse neben Salz und Pfeffer geschmacklich ab.

## 6 Mangoldrezepte, mit denen du das Gemüse feierst