



MANGOLD

Die besten Rezepte

Jan Thorbecke Verlag

INHALT

EINTÖPFE

Provenzalischer Mangold-Fisch-Eintopf **5**

Eintopf mit Mangold, Kichererbsen,
Kartoffeln und Kräutern **6**

SALATE

Bunter Mangoldsalat mit wachswweichem Ei **9**

SNACKS

Mangoldcrêpes mit Mangoldsalat **10**

Spiegelei mit Gremolata auf buntem Mangold **13**

Tartelettes mit Mangold und Speck **14**

Auflauf mit rotem Mangold **17**

Mangold-Käse-Flans **18**

Tofu mit Mangold und Kartoffelpüree **21**

PIZZA & PASTA

Spaghetti mit Mangold und Trüffeln **22**

Vollkorn-Penne mit Mangold **25**

Mangoldpizza **26**

VEGETARISCHE & VEGANE GERICHTE

- Mangoldquiche mit Paprika **29**
- Blätterteigpastete mit Mangold und Zucchini **33**
- Fregola-Risotto mit Butternusskürbis und Mangold **34**
- Grüne Tajine mit Mangold, Erbsen, Dicken Bohnen
und Chinakohl **37**
- Mangold mit Zwiebeln und Tofu **38**
- Buddha Bowl mit Apfel, Himbeeren und Mangold **41**

GERICHTE MIT FISCH

- Lachsfilets in Sesamkruste mit Mangold **42**
- Dorade mit Kräutern und Mangold **45**
- Seehechtfilet auf Mangoldgemüse mit Zitronenbutter **47**

GERICHTE MIT FLEISCH

- Hähnchenbrust im Mangoldmantel **51**
- Gefüllter Mangold **53**
- Perlhuhnfrikassee mit Mangold und grüner Tapenade **54**
- Gefüllte Hähnchenbrust mit Langoustine auf
Mangold-Pfifferling-Orangen-Ragout **57**
- Lammkotelett mit Mangold und Minze **61**

DRINKS

- Grüner Detox-Smoothie mit Mangold **62**



TOFU

mit Mangold und Kartoffelpüree

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Tofu • 2 EL Sojasauce • 2 EL Zitronensaft • 2 EL Senf •
3 EL Olivenöl • 1 EL Sesam • 800 g mehligkochende Kartoffeln •
Salz • 6 Mangoldblätter • 2 Schalotten • 3 EL Butter • Pfeffer aus
der Mühle • 150 ml Sahne • Gartenkresse zum Garnieren

- 1 Den Tofu erst in Scheiben und dann in Dreiecke schneiden. Die Sojasauce mit dem Zitronensaft, dem Senf, dem Olivenöl und dem Sesam verrühren und den Tofu darin ca. 1 Stunde marinieren.
- 2 In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser etwa 30 Minuten weich garen. Den Mangold waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig anbraten. Den Mangold hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren 3–4 Minuten braten.
- 3 Die Sahne zusammen mit der restlichen Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und zu Püree verarbeiten. Die heiße Sahnemischung einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Tofu zusammen mit der Marinade in einem Topf erhitzen. Das Kartoffelpüree und den Mangold mithilfe von Kochringen zu Türmchen schichten und den Tofu darüber verteilen. Mit frischer Kresse garniert servieren.



VEGETARISCH



BUDDHA BOWL

*mit Apfel, Himbeeren
und Mangold*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

350 g rote Quinoa • 700 ml Gemüsefond • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 2 EL Olivenöl • Saft einer Zitrone • 150 g Rotkohl • 2 Äpfel • 120 g Himbeeren • 1 Handvoll junge Mangoldblätter

- 1 Die Quinoa in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar abläuft. Anschließend in kochendem Gemüsefond ca. 15 Minuten bei milder Hitze quellen lassen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen und auskühlen lassen.
- 2 Den Rotkohl waschen und in feine Streifen hobeln. Die Äpfel waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Himbeeren waschen und trocken tupfen. Den Mangold waschen und trocken schütteln.
- 3 Die abgekühlte Quinoa in Schüsseln füllen, alle vorbereiteten Zutaten darauf verteilen und servieren.

– TIPP –

Wer möchte, serviert die Buddha Bowl zusätzlich mit einem Dressing oder Dip nach Wahl.



VEGAN

PERLHUHNFRIKASSEE

mit Mangold und grüner Tapenade

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 küchenfertiges Perlhuhn, ca. 1–1,2 kg (alternativ 1 Huhn) •
50 g Bacon • 500 g bunter Mangold • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauch-
zehen • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 6 EL Olivenöl • 300 ml Geflügel-
brühe • 1 kleine Handvoll Thymian • 60 g grüne Oliven ohne Stein •
1 EL gehackte Petersilie

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Das Perlhuhn kalt abrausen und in 8–10 Stücke teilen. Den Bacon in feine Streifen schneiden. Den Mangold waschen, Stängel und Blätter grob klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3 Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl einreiben. Eine große ofenfeste Pfanne oder einen Bräter erhitzen und die Perlhuhnteile darin rundherum 6–7 Minuten goldbraun anbraten. Wieder herausnehmen und den Bacon darin anbraten. Die Mangoldstiele, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und kurz mit angehen lassen.
- 4 Die Mangoldblätter zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischteile auf dem Gemüse auslegen und die Brühe angießen. Den Thymian waschen, trocken schütteln, darüber verteilen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen bzw. mit Alufolie abdecken. Für 20–25 Minuten in den Ofen stellen.
- 5 Oliven, Petersilie, etwas Pfeffer sowie restliches Öl fein pürieren.
- 6 Nach der Garzeit die Oliventapenade in den Sud einrühren. Das Frikassee aus der Pfanne servieren. Dazu passt zum Beispiel Reis.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

© 2021 Jan Thorbecke Verlag,
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung:

Finken & Bumiller, Stuttgart

Rezepte:

Stockfood Rezepte Service

Druck:

Grafisches Centrum Cuno GmbH &

Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1507-8

Bildnachweis:

mauritius images/Katharina Hild/

imageBROKER: Vorsatzpapier;

Fénot/ Photocuisine: Seite 4;

Swalens/Photocuisine: Seite 7;

Radvaner-Okuno/Photocuisine:

Seite 8, 24, 28; Kerouédan/

Photocuisine: Seite 11, 27, 52; Thys/

Photocuisine: Seite 12, 20, 35; Hall/

Photocuisine: Seite 15; Bilic/

Photocuisine: Seite 16; Amiel/

Photocuisine: Seite 19, 23, 43, 44, 55,

60; mauritius images/Westend61/

Larissa Veronesi: Seite 31, 59;

Fleurent/Photocuisine: Seite 32, 50;

Deslandes/Photocuisine: Seite 36;

Chris Court Photography/

Photocuisine: Seite 39; S'Cuiz in/

Photocuisine: Seite 40; Studio/

Photocuisine: Seite 46; mauritius

images/Annette Herold/Alamy:

Seite 49; Gaurier/Photocuisine:

Seite 56; Zoé & Blaise/Photocuisine:

Seite 63; mauritius images/

Westend61/Sandra Roesch:

Nachsatzpapier.

Umschlagabbildung: © Kathrin

Salzwedel

Wir danken den Rechteinhabern für
die freundliche Genehmigung zum
Abdruck.

