

Jetzt gibt es Bärlauchkäse von Roggenburg

Kornellkirschenblüte 2021

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Mangold war noch vor 100 Jahren in Deutschland bekannter als Spinat. Heute noch ist er in Frankreich und der Schweiz sehr beliebt. Aber auch bei uns taucht er seit einigen Jahren wieder häufiger auf Wochenmärkten oder in Bioläden auf. Der Mangold stammt ursprünglich von den Küstenregionen des Mittelmeeres her und wird seit Urzeiten als Nahrungspflanze genutzt.

Von den Inhaltsstoffen entspricht er fast dem Spinat und auch von der Zubereitung ist er sehr ähnlich. Nur wenn die Stiele sehr dick sind, schneidet man sie raus und dünstet sie extra oder gibt sie früher in den Topf.

Alle Spinatrezepte können gut auch mit Mangold zubereitet werden.

Mit freundlichen Grüßen
Heike Katsch

Mangoldpizza

Hefeteig aus 250g Vollkornmehl mit 4 EL Olivenöl herstellen,

Als Belag:

1kg Mangold - putzen, waschen, in 1cm breite Streifen schneiden

3 Zwiebeln - schälen, würfeln, in 2 EL Öl in großem Topf glasig dünsten, dann Mangold dazugeben, etwas Wasser bei Bedarf zugeben, ca 7 Min. bissfest dünsten,

500g Tomaten - in Scheiben schneiden, oder parierte Tomaten nehmen

2 Knoblauchzehen - schälen, fein hacken,

½ Bund Basilikum - in Streifen schneiden

Oregano, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

} alles in 2 EL Öl zu einer Sauce verrühren, darin die Tomatenscheiben wenden,

150g Käse, gerieben,

Teig dünn ausrollen mit Tomate belegen, Mangold darüber geben, mit Käse bestreuen, im Ofen (Mitte, Umluft 230°C) ca 25-30 Min goldbraun backen; Guten Appetit