

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden

der Urkohl stammt aus dem Mittelmeerraum, schon im antiken Griechenland waren mehrere Sorten bekannt. Heute ist Weißkraut in ganz Europa und auch in Asien sehr beliebt. Das alle Kohlsorten sehr gesund sind ist allgemein bekannt, weniger bekannt ist, daß die Kopfkohlsorten Weiß- und Blaukraut und Wirsing eine Vorstufe des Vitamin C enthalten, welches sich erst während des Kochens in Vit. C umwandelt. Alle anderen Gemüsearten verlieren dagegen durchs Erhitzen mehr oder weniger von ihrem Vit C-Gehalt.

Der Mangold ist eine sehr alte Kulturpflanze, er stammt von einer Wildpflanze, die heute noch an europäischen Küsten verbreitet ist. Er ist nah verwandt mit der Roten Bete. In Zubereitung und Inhaltsstoffen ist er aber dem Spinat sehr ähnlich, nur die dickeren Stiele müssen etwas länger gedünstet werden und dementsprechend früher in den Topf.

Mangold pfannkuchen

Mit frischen Grüßen

Hilke Hatriß

Teig:

250g Dinkelmehl  
400ml Milch o. ä.  
2 Eier

} Pfannkuchenteig herstellen, ruhen lassen  
ertl. 1/2 Sp Salz + Muskat dazu, Pfannkuchen backen

600-700g Mangold - waschen, in fingerdicke Sträßen schneiden, dicke Stiele extra

2 Zwiebeln

2 Karotten

2-3 Knoblauchzehen

} fein schneiden

4 EL Olivenöl - in großem Topf geben, Zwiebeln glasig dünsten, dann Karotten und dicke Stiele dazu, nach 3-4 Min Rest des Gemüses dazu  
ca. 10 Min mit Deckel dünsten, ertl Flüssigkeit zu geben

Salz, Pfeffer, Oregano absernecken

50g geriebenen Parmesan - die Pfannkuchen bestreuen, mit Mangold füllen, zuklappen

Guten Appetit