

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

Mangold war noch vor 100 Jahren in Deutschland üblicher 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 und in Bioläden auf. Mangold stammt ursprünglich von den Küstentregionen des Mittelmeeres und wird seit Urzeiten als Nahrungspflanze genutzt.

Seine Inhaltsstoffe entsprechen weitestgehend denen vom Spinat und auch seine Zubereitung ist ganz ähnlich, nur die dickeren Stiele schneidet man heraus und gibt sie früher in den Topf. Alle Spinatrezepte können auch gut mit Mangold zubereitet werden, gut kombiniert ist er mit Zwiebeln und Karotten.

Mit lieben Grüßen

Heike Hahnke

Mangold-Pfannkuchen

250g Vollkorn-Dinkelmehl, 2-3 Eier, } Pfannkuchenteig rühren,
ca. 400ml Wasser/Milch, Salz, Natron } 20Min ruhen lassen, Pfannkuchen backen

600g Mangold - waschen, fingerdicke Streifen schneiden, dicke Stiele extra schneiden

2 Zwiebeln } putzen, fein schneiden, in großem Topf mit gut Öl erhitzen
2 Karotten }
3 Knoblauchzehen } Zwiebeln andünsten, Knoblauch + Karotten dazu kurz mitdünsten

dann tropfnassen Mangold dazu

Salz, Pfeffer, Muskat, - gut würzen, 10Min gar dünsten,

evtl. 100ml Sahne dazu und mit etwas Stärke andicken, abschmecken

Pfannkuchen mit Mangold füllen und mit Parmesan bestreuen

Guten Appetit