

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-MANGOLD: APARTES BLATTGEMÜSE!

Dem biologischen Landbau ist es zu verdanken, dass viele vergessene Gemüsearten, wie der Portulak oder die Schwarzwurzel, heute wieder vermehrt angeboten werden. Eine dieser wiederentdeckten Spezialitäten ist Mangold. Wussten Sie, dass Mangold, der auch Römischer Kohl genannt wird, eine spezielle Rübenart (von der wir eben die Blätter essen) und mit Roten Rüben und Spinat verwandt ist? Der Geschmack und auf jeden Fall die Farbenpracht – die Blattstiele sind je nach Sorte grün, rot, gelb oder weiß – lässt diese Verwandtschaft erahnen. Es gibt übrigens Stiel- und Blattmangold. Doch von beiden Sorten sind sowohl die Blätter als auch die Stiele genießbar.

WERTVOLL & GUT

Mangold ist von den Inhaltsstoffen dem Spinat ähnlich: Reichlich Vitamin C, Carotine, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen. Mangold ist auch reich an Nitrat. Den Nitratgehalt kann man durch Blanchieren bis zu 70 Prozent reduzieren. Allerdings sollte dann natürlich das Kochwasser nicht verwendet werden! Mangold ist wie Rhabarber auch reich an Oxalsäure, die das Calcium bindet – daher der Tipp, Milch oder Milchprodukte zu Mangoldspeisen verzehren. Mangold gilt in der Volksmedizin als Helfer bei Bronchitis und Lungenentzündung.

LAGERUNG UND KONSERVIERUNG

Mangold ist wie auch Spinat nur begrenzt haltbar. Die Blätter sind empfindlich und welken schnell. Wird Mangold bei Zimmertemperatur gelagert gehen die wertvollen Inhaltsstoffe rasch verloren, daher müssen die Blätter sofort in den Kühlschrank. Dort können sie - feucht eingeschlagen – maximal zwei bis drei Tagen gelagert werden. Mangold eignet sich blanchiert auch zum Einfrieren.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Mangoldblätter lassen sich wie Spinat oder auch wie Kohlblätter verwenden. Die Stiele und Blatttrippen des Stielmangolds können wie Spargel, Schwarzwurzel oder Stangensellerie zubereitet werden. Am zartesten und wohlschmeckendsten sind die jungen, 10-15 cm langen Mangoldblätter. Ältere und übermäßig große sind etwas bitter. Die einzige Vorbereitung ist gutes Waschen – auch in den Rillen der Stiele. Eventuell die Fasern von den Stielen abziehen. Mangold hat einen würzigen, leicht nussigen, manchmal auch erdigen Geschmack, der vielen Gerichten eine ganz spezielle Note verleiht. Durch Blanchieren kann die manchmal leicht bittere Geschmacksnote neutralisiert werden.

ROH ODER GEGART GENIESSEN

Mangold kommt selten roh auf den Tisch. Gut mariniert munden die Blätter als Salat jedoch ganz gut. Die Blätter schmecken wie Spinat gedünstet als Gemüsebeilage, als Cremesuppe, in Aufläufen und Füllungen von Lasagne, Strudel, Quiche und Palatschinken. Ganze Blätter werden wie Kohl- oder Kraut gefüllt und als Rouladen oder Wickel serviert. Mangoldstiele werden gekocht, gedünstet, gegrillt etc. und meist mit einer würzigen, buttrigen Soße oder einer Vinaigrette serviert.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 Stange Lauch
20 g Butter
2-3 EL Polenta
1 Schuss Grüner Veltliner
800 ml Suppe (Gemüse-, Rind- oder Hühnersuppe)
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
100 g Mangoldblätter
2 Knoblauchzehen
1 Tasse Maiskörner
Kernöl

Teig:
250 g (Vollkorn)Mehl
1 Prise Salz
1 EL Essig
4 EL Öl
10 EL Wasser

Fülle:
20 g Butter
2 Jungzwiebeln
2 Zehen Knoblauch
600 g Mangold
1 Becher Topfen (oder 1/2 Becher Sauer-
rahm und 150 g Gorgonzola – zerbröckelt)
1 Ei
2 EL Mehl
1 Prise Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Petersilie, gehackt

200 g Hirse
250 ml Apfelsaft
250 ml Wasser
ca. 600 g Rhabarber
2 Eier
1 EL Zucker
250 g Topfen
2 EL Honig
3 EL Rosinen
Saft einer halben Zitrone
Mark einer halben Vanilleschote
1 Prise Kardamom

500 g Mangoldstiele
Saft einer halben Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Frühlingszwiebeln (oder 1/2 Bund Schnitt-
lauch)

BIO-MANGOLD

Maissuppe mit Mangoldblättern

(4 Portionen)

Lauch in feine Scheiben schneiden, in Butter anschwitzen. Polenta einstreuen und kurz mitrösten. Mit Wein und Suppe aufgießen. Ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mangold fein hacken, zusammen mit dem durchgepressten Knoblauch zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Maiskörner zugeben. Mit Kernöl beträufelt servieren.

Mangold-Strudel

(4 Portionen)

Teig: Aus allen Zutaten einen geschmeidigen Strudelteig kneten, 1 Stunde in einer angewärmten Schüssel rasten lassen.

Fülle: Zwiebel hacken, in Butter anbraten, gehackten Knoblauch und in Streifen geschnittene Mangoldstiele dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten, dann die grob geschnittenen Mangoldblätter dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Die restlichen Zutaten untermischen, abschmecken.

Teig ausziehen oder dünn ausrollen (Vollkornteig lässt sich nicht so gut ziehen), auf ein Tuch geben, mit der überkühlten Fülle belegen, mit Hilfe des Tuches einrollen. Den Strudel mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 190°C ca. 40 Minuten backen. Dieser Strudel kann zeitsparend auch mit einem fertigem Strudelteig bereitet werden.

Hirse-Rhabarber-Auflauf

Hirse mit Apfelsaft und Wasser rd. 15 Minuten garen. Ausquellen und abkühlen lassen. Rhabarber putzen und die Fäden abziehen, klein schneiden und mit 3 EL Wasser mit 1 EL Honig andünsten.

Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen, mit 1 EL Zucker ausschlagen. Die Dotter mit Topfen vermischen, Honig, Rosinen, Zitronensaft, Vanille, Kardamom und Hirse dazugeben. Eine Auflaufform mit Butter austreichen, 2/3 der Hirse-Masse dazugeben, den Rhabarber darüber verteilen. Unter den Rest der Hirsemasse den Eischnee heben und die Masse auf den Rhabarber streichen. Bei 200 °C ca 40 Minuten backen.

Zum Abendessen: Salat aus Mangoldstielen

(4 Portionen)

Mangoldstiele in 1 cm dicke Streifen schneiden, bissfest dünsten, noch heiß mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch marinieren. Schmeckt lauwarm oder kalt. Mit feinringelig geschnittener Zwiebel bestreut servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at