

# Mangold

Juni - November

Mangold ist eine Gemüsepflanze, die botanisch betrachtet mit Zuckerrüben und Rote Bete verwandt ist. Mangold ist reich an Nährstoffen und wird seit mehr als 4000 Jahren angebaut. Man unterscheidet Blattmangold und Stielmangold. Der Mangold ergibt mit seinen langgestielten, bis 30 Zentimeter langen Blättern ein rein vom Aussehen her dem Spinat ähnliches Gemüse. Es gibt zahlreiche Sorten mit unterschiedlicher Blattfarbe (bleich, gelb, hell- bis dunkelgrün und dunkelrot), die Blätter können runzelig oder glatt sein. Es werden die Blätter und die Stiele verzehrt, nicht jedoch die Wurzeln.

## Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält außerordentlich viel Vitamin K, außerdem Vitamin A und Vitamin E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die Mangoldwurzel enthält viel Zucker, der in früheren Zeiten durch Auskochen gewonnen wurde. Später löste die Zuckergewinnung aus der nahe verwandten Zuckerrübe dieses Verfahren ab.

**Das Gemüse enthält allerdings auch relativ hohe Mengen an Nitrat und Oxalsäure. Menschen, die zu Nierensteinen neigen, sollten Mangold daher nur in geringen Mengen verzehren oder ganz auf ihn verzichten. Wegen des Nitratgehaltes ist Mangold nicht für Säuglinge unter fünf Monaten geeignet.**

## Lagerung

In ein feuchtes Tuch gewickelt ist Mangold im Kühlschrank ca. drei Tage haltbar.

Mangold eignet sich gut zum Einfrieren. Dazu vorher kurz in heißem Wasser blanchieren.

Tipp: Mangold behält seine kräftige Farbe, wenn er nach dem Blanchieren mit Eiswasser abschreckt wird!

## Rezeptvorschlag

### Mangoldrouladen

Zutaten für 4 Portionen:

frischer Mangold  
40 dag gemischtes Faschiertes  
1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch  
10 dag roher Reis  
1 Ei  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Majoran (Kräuter nach Belieben)



### Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten, wegstellen.

Mangoldstängelstückchen abgießen und abkühlen lassen. Faschiertes mit Ei, Reis, angebratenen Zwiebelstückchen, Salz und Pfeffer und Mangoldstücken gut verrühren.

In jedes Mangoldblatt eine Handvoll Fleischmasse geben und einrollen. Die Rouladen in eine Auflaufform schichten.

Alles mit Tomatensoße aufgießen und die Mangoldrouladen bei 180° C etwa 1/2 Stunde backen.

Für die Tomatensoße entweder 1 kg frische Tomaten verwenden oder 750 ml passierte Tomaten aus dem Glas nehmen. Eine leichte Einmach aus Butter und Mehl bereiten, mit gekochten und passierten Tomaten vermischen. Mit etwas Zucker, Gewürznelken und Salz würzen und ein wenig einkochen lassen.

Als Beilage passen Salzkartoffeln perfekt!