

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Mangold

Vitamingehalt:

Vitamin C, viel Calcium und Eisen

Aufbewahrung:

Im Kühlschrank 1 Woche

Verwendungsmöglichkeiten:

- Gekocht wie Blatt-Spinat
- Blätter gefüllt wie Kohlrouladen
- Stiele gedämpft als Salat

BLIDZ Rezept

44/02

Mangoldkuchen (4 Personen)

Teig:

200 gr Mehl
100 gr Butter
1 TL Salz

Mehl mit zimmerwarmer Butter und Salz zu einem Teig verkneten und 30 Min. ruhen lassen.

300 bis 400 gr
Mangold

Mangold waschen und in heißem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Sauce:

1 Knoblauchzehe
3 Eier
1 Becher Creme fraiche
50 gr Parmesan
100 gr Gouda
2 Eßl Zitronensaft

Teig in eine 24 cm-Springform ausrollen und mit der Gabel mehrere Male einstechen. Bei 200 Grad 20 Minuten vorbacken.

Zutaten für die Sauce im Mixer verrühren. Mangold auf den Kuchenboden geben und mit der Sauce übergießen. Noch etwa 30 Minuten fertigbacken. Nach 15 Minuten mit Backpapier abdecken.