

Italienische Rezepte

Mangold mit Aprikosen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Mangold, Aprikose, Frisch, Gemüse, Italien

1 kg	Mangold	50 g	Getrocknete Aprikosen
4 Essl.	Olivenöl	40 g	Milder Schafskäse
50 g	Pinienkerne; ersatzweise - gehackte Walnüsse		- ersatzweise Ricotta
1	Knoblauchzehe	1/2	Zitrone; den Saft Salz und Pfeffer

Mangold waschen, Wurzelansatz abschneiden, Blätter von den Stielen abtrennen. Die Blätter grob hacken, die Stiele in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Das Mangoldgemüse blanchieren. Dafür werden zunächst die Stiele für etwa zwei Minuten in kochendes Wasser gegeben und dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abgebraust. Anschließend werden die gehackten Mangoldblätter sehr kurz in das siedende Wasser getaucht.

Den Knoblauch pressen oder sehr fein hacken und in einer großflächigen Pfanne oder einem flachen Topf im Olivenöl andünsten. Mangoldstiele dazugeben und etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen. In einer separaten Pfanne die Pinienkerne leicht anrösten.

Währenddessen die Aprikosen in feine Streifen schneiden. Mit den gehackten Mangoldblättern in die Pfanne geben und das Gemüse noch für weitere zwei Minuten garen, dabei mehrfach wenden.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Pinienkerne untermischen und den zerkrümelten Schafskäse darüber streuen.

KÜCHENTIPPS:

Man unterscheidet Blatt- und Rippenmangold. Blattmangold ist zarter mit relativ kleinen, oft hellgrünen Blättern, Stiele sind kaum vorhanden. Rippenmangold hat dunkelgrünes, großes Blattwerk und breite, fleischige Stiele. Er ist besonders kräftig, fast derb im Geschmack. Roter Mangold hat leuchtend rote Stiele. Im Geschmack unterscheiden sie sich nicht.

Stängel- und Blatteile können Sie auch getrennt zubereiten und servieren. Die Stängel ergeben beispielsweise eine spargelähnliche Gemüsebeilage.

Unser Rezept können Sie auch 'sizilianisch' variieren: Anstelle von Schafskäse und Aprikosen mischen Sie ein bis zwei gehackte Sardellenfilets und eine zerkleinerte, scharfe Peperonischote unter das Gemüse.

Wie Spinat ist auch Mangold relativ nitratreich. Lassen Sie das fertige Gericht deshalb nicht bei Zimmertemperatur herumstehen. Stellen Sie Reste gleich in den Kühlschrank.