

Italienische Rezepte

Mangoldkuchen Tegliata di Biete

Anzahl: 12 Portionen

Gattung: Blech, Buffet, Italien, Mangold, Vegetarisch

120 g	Rosinen	4	Eier
6	Essl. Roter Portwein (oder - Traubensaft)	2	Essl. Mehl
150 g	Semmelbrösel	40 g	Pinienkerne
3	kg Mangold		Salz und Pfeffer
4	Zwiebeln		Muskatnuß
6	Essl. Olivenöl	2	Essl. Olivenöl für die Form (und - zum Beträufeln)
180 g	Parmesan		

Rosinen mit Portwein oder Traubensaft begießen und abgedeckt quellen lassen. Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen. Mangold putzen und abspülen, Mangoldstiele keilförmig herausschneiden und quer in 2 cm dicke Streifen schneiden. Mangoldblätter quer in drei Teile schneiden. Zwiebelachtel im heißen Öl glasig dünsten. Mangoldstiele dazugeben und 2 Min. an gedeckt dünsten. Dann die Mangoldblätter zugeben und kurz weiterdünsten.

Alles herausnehmen und auf ein Sieb geben. Etwas abkühlen lassen, dann mit den Händen kräftig ausdrücken und in eine Schüssel geben. Frisch geriebenen Parmesan, Eier, Mehl, Rosinen und Pinienkerne unterrühren. Die Masse mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Eine große runde Form (Durchm. 38 cm) mit Öl einfetten. Zwei Drittel der Semmelbrösel hinein geben und Boden und Rand der Form gleichmäßig mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Mangoldmischung in die Form geben und glatt drücken. Restliche Semmelbrösel drüber streuen. Mit restlichem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C, Umluft 150°C, Gas Stufe 2 etwa 1 Stunde 20 Min. backen. Aus der Form nehmen und heiß oder lauwarm servieren (pro Stück 270 Kalorien, 15 g Fett).

TIPP: Wenn Sie keine so große Form besitzen, können Sie die Masse auch auf ein Backblech geben. Oder die Menge halbieren; dann reicht sie für eine Springform (Durchm. 26 cm) und braucht etwa 40 Min. Backzeit (Alufolie darunter legen, damit keine Flüssigkeit in den Backofen läuft).