

## Altes Obst und Gemüse Neu Entdeckt: Mangold (Info)

Kategorien: Information, Gemüse

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

Mangold - Vielseitiger Genuss mit Tradition.

Mangold ist in gut sortierten Gemuesegeschaeften inzwischen wieder erhaeltlich. Er stammt urspruenglich aus dem Mittelmeerraum und wird bei uns seit dem 13. Jahrhundert angebaut. Er hat einen kraeftigen Geschmack, der zwischen Spinat bei den Blaettern und Kohlrabi bei den Struenken angesiedelt ist. Aussaat erfolgt im April, die Ernte der aeusseren Blaetter und Struenke vom Fruehsommer bis in den Winter.

Mangold ist sehr gesund, reich an Kalium, Calcium, Eisen und den Vitaminen A und C.

Rezepte: Mangold aus dem Ofen mit Tofu-Pilzfuellung Rosa gebratene Schweinemedailles auf Mangold-Gorgonzolagemuese Gebratene Reis-Bandnudeln mit Mangold