

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Annhild (für F&Ts Hochzeit)

\*\*\*

**Bemerkungen:** Die Zubereitungspfanne muss mit Deckel sein und für den Aufenthalt im heißen Backofen geeignet.

Walters Kommentar: " Meinst Du, man könnte da auch ein paar Speckwürfel mit drantun" werte ich als sehr konstruktive Kritik! - frau kann!

Auch Mangold ist "neumodisch" und die Verwendung liegt bei uns nur daran, dass mir der Spinat im Garten regelmäßig vor der Erntereife blüht. Dann fressen ihn (glaube ich) nicht mal mehr die sprichwörtlichen Hasen, die Schnecken schon mal garnicht. Außerdem schmeckt er wirklich lecker - nur die Stiele kann ich überhaupt nicht leiden (die konnschte de Hasse gewwe). Allerdings ziehe ich die (selten in Läden zu bekommende) hellgün,e Sorte, die mehr Laub als Stiele hat.

Eines meiner Lieblingsrezepte, weil die Küche schon wieder aufgeräumt ist, bevor gegessen wird - ich hasse es, mit vollem Bauch aufzuräumen!

Apr 21: Stiele gewürfelt und mit angedünstet. Dann erst die Blätter dazu.

**Zutaten:**

800 g Mangold  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
6 mittelgroße Pellkartoffeln aus festkochenden Kartoffeln, entpellt (am besten am Vortag gegart) und in dünne Scheiben geschnitten  
3-4 Eier, aufgekloppt mit Salz Pfeffer und ein wenig Wasser  
2 Essl. Öl  
20 g Butter  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Hauch Sojasauce

**Rezept:**

Mangoldblätter, von den Stielen trennen, gut waschen, in kochendem Salzwasser kurz brühen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abgetropert, ausgedrückt und auf dem Brett längs und quer schneiden (wie Spinat). Stiele in Würfel (1 cm) schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel in Öl anbraten bis sie hellgelb sind (Pfanneneignung siehe oben)

Mangold-Fitzelchen und Knoblauch dazugeben und sanft dünsten Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Hauch Sojasauce würzen Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit etwas Papier ausputzen

In der Pfanne die Butter schmelzen. Ein Drittel der Ei-Masse reingeben und ganz langsam stocken lassen. Mangoldfitzel und Kartoffelscheiben gleichmäßig darauf verteilen. Übrige Eimasse vorsichtig und möglichst gleichmäßig darauf verteilen. Für ca. 20-25 min im den vorgeheizten Backofen (180°) stellen