Herzhaftes Mangold-Gratin mit Feta



Letztes Wochenenende gab es herrlichen Mangold auf der Farm und Billy* gab mir direkt noch eine extra Ladung mit, um etwas Leckeres damit zu zaubern. Zuerst war mein Plan, Mangold-Krapfen zu machen, allerdings gelangen die nur mäßig und waren definitiv nicht fotogen, also futterten wir sie auf und ich machte am nächsten Tag dieses Mangold-Gratin mit Feta.

Die Sauce basiert auf unserer Familien-Béchamel-Sauce, die wir immer mit frisch gemahlenem Dinkelvollkornmehl machen. Für das Gratin habe ich noch einen Hauch Kurkumagelb, Gewürze und Feta dazugegeben. Das Gericht war wunderbar cremig und herzhaft.



Man kann es einfach mit etwas Baguette oder Brot genießen, aber natürlich passen auch zum Beispiel Salzkartoffeln dazu. Oder man schneidet ein paar Kartoffeln in dünne Scheiben und schichtet sie unter dem Mangold in die Form – so hat man ein Kartoffel-Mangold-Gratin.

Da ich selten Kuhmilch und noch seltener Sahne da habe, ist meine Version bis auf den Feta und die Butter vegan. Ihr könnt aber natürlich auch Kuhprodukte verwenden, dann wird das Gericht reichhaltiger. Veganer nehmen pflanzliche Butter und können den Käse zum Beispiel durch Hefeflocken in der Sauce oder durch eine vegane Alternative ersetzen.

Für 2 Personen:

1 großer Mangold
40 g Butter
4 EL (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl
300 ml Pflanzendrink
200 ml Sojasahne
(oder Milch + Sahne)
200 g Feta
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kurkuma
1 große Prise Cayennepfeffer
Muskat, frisch gerieben
Zitronensaft
Etwas Gemüsebrühpulver oder Salz
Pfeffer
3 EL Semmelbrösel

Den Mangold waschen und grob trocknen. Dann die großen Blätter längs halbieren. Die Stiele der Länge nach einschneiden, so dass zwei oder drei „Arme“ entstehen. Das Gemüse in eine große Auflaufform legen.

Für die Sauce die Butter zerlassen, dann das Mehl kurz anrösten und alles unter ständigem Rühren mit der Milch-Sahne-Mischung ablöschen. Die Sauce unter Rühren aufkochen lassen, dann 2/3 des Fetas möglichst klein bröckeln (oder mit einer Gabel zerdrücken) und unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und dann über den Mangold gießen, so dass das Gemüse überall bedeckt ist.

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den übrigen Feta klein würfeln oder bröckeln und auf dem Gemüse verteilen. Zum Schluss die Semmelbrösel darüber streuen.

Das Gratin 30 Minuten backen.



Natürlich lässt sich dieses Gratin mit sämtlichem Gemüse machen, das euch schmeckt. Die Garzeit verlängert sich aber dann sicherlich, wenn es festeres Gemüse ist. Entweder ihr blanchiert es also vorher, oder ihr deckt das Gratin ab und backt es länger.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit auf Gemüsegratin bekommen und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

** Billy´s Farm in March bei Freiburg ist mittlerweile unser liebstes Einkaufsziel geworden, denn es ist ein Gesamterlebnis. Man trifft immer Bekannte – oder lernt neue kennen. Freitags gibt es frischen Fisch, samstags feine italienische Käse- und Wurstspezialitäten sowie guten Kaffee und Mandelgebäck. Draußen steht ein Stand für herzhaftes...Pommes, Burger, Tagesssuppen und mehr. Für Kinder gibt es ein altes elektrisches Schaukelpferd und eine Popcornmaschine.*

Die Werbung für diese Einkaufsmöglichkeit kommt von Herzen.