

Herzhaftes Mangold-Gratin mit Feta



Letztes Wochenende 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, Tagessuppen und mehr. Für Kinder gibt es ein altes elektrisches Schaukelpferd und eine Popcornmaschine.*

Die Werbung für diese Einkaufsmöglichkeit kommt von Herzen.

Pizzette aus Dinkelvollkorn & Traubenkernmehl mit

Gorgonzola, Mangold & Granatapfel



Letztes Wochenende hatten wir mal wieder richtig Lust auf Pizza. Auf dem Bauernhof, wo wir gerne samstags unser Obst und Gemüse holen, gibt es auch köstlichen italienischen Käse. Wir sind eigentlich jedes Mal im Kaufrausch.

Der cremigste Gorgonzola überhaupt (er wird mit Mascarpone gemacht, also kein Wunder) hat es uns sehr angetan. Und passend dazu tauchten Gelüste nach Gorgonzola-Pizza auf.

Da kein Spinat da war, nahm ich gedünsteten Mangold und weil ich gerne das neue Traubenkernmehl, das ich bei Foodsharing

entdeckt und gerettete hatte, ausprobieren wollte, machte ich eine gesündere Pizza aus frisch gemahlenem Dinkelvollkorn mit ca. 10% Traubenkernmehl.



Traubenkernmehl enthält sehr viele Ballaststoffe – so wie

Vollkornmehl an sich ja auch schon -, allerdings kann man nur 8–10% des „normalen“ Mehls dadurch ersetzen. Es hat eine angenehm nussige Note und ist überhaupt nicht bitter, wie ich befürchtet hatte. Man kann es sicher auch gut in einen Smoothie rühren oder für Kuchen verwenden. Da werde ich sicher noch öfter experimentieren.

Die kleinen Pizzen sind sehr herzhaft geworden. Der Teig aus Vollkornmehl und Traubenkernmehl wird natürlich nicht so luftig und leicht wie mit Weißmehl, aber wenigstens knusprig wollte ich ihn haben und das ist gelungen. Er ist nicht so elastisch, also sollte man ihn vorsichtig mit den Händen möglichst dünn dehnen.

Für 4 Pizzetten:

400 g (frisch gemahlenes) Dinkelvollkornmehl

40 g Traubenkernmehl

60 g feiner Maisgrieß

2 TL Salz

250 ml Wasser + 50 ml zum Kneten

10 g Trockenhefe

Belag:

1 großer oder 2 kleinere Mangold

Olivenöl

100 g Gorgonzola

6 Knoblauchzehen, gehackt

Chiliflocken oder scharfe ChilisaUCE

Salz, Pfeffer

1 kleiner Granatapfel

Für den Teig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und mischen. Die Trockenhefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Alles verkneten und nach und nach so viel Wasser zufügen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig auf der Arbeitsfläche 5 Minuten kneten und

dabei die Hände immer wieder mit etwas Wasser benetzen, damit der Teig nicht zu trocken wird (das Vollkorn zieht auch noch mal mehr Wasser als Weißmehl). Den Teig dann zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (beispielsweise der kurz auf 40 Grad aufgeheizte und dann ausgeschaltete Ofen).

In der Zwischenzeit den Mangold putzen und die Stiele in ganz feine Streifen schneiden. Das Blattgrün in Streifen schneiden. Eine große Pfanne erhitzen und die Stiele in Olivenöl anschwitzen. Die gehackten Knoblauchzehen dazugeben, dann das Blattgrün und alles dünsten, bis der Mangold gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen. Mit Pfeffer, 1 Prise Salz und nach Belieben mit Chili abschmecken.

Nach 1-2 Stunden, sobald der Teig schön aufgegangen ist und sein Volumen verdoppelt hat, den Teig vierteln. Den Ofen samt Blech auf 200 °C Umluft vorheizen.

2 Teigportionen mit den Händen auf einem Backpapier möglichst dünn ausziehen und zu kleinen Pizzen formen. Mit Mangold und Gorgonzolastücken belegen und einen Faden Olivenöl auf den Pizzetten verteilen. Dann das Papier (am besten mit 4 Händen) auf das heiße Blech ziehen und die Pizzen 10-15 Minuten backen, bis sie gar sind. Den übrigen Teig mit dem Belag ebenso verarbeiten.

Nach Belieben noch ein wenig Chili sowie Olivenöl darüber geben und jede Pizza mit Granatapfelkernen bestreuen.



Natürlich kann man die Pizzen auch ohne das Traubenkernmehl machen, wenn man keines bekommt. Ersetzt es einfach durch weiteres Vollkornmehl oder auch helleres Mehl.

Habt ihr schon mal Traubenkernmehl verwendet? Vielleicht habt ihr ja schon tolle Rezepte damit ausprobiert, die ihr mir empfehlen könnt – egal ob für Brot, Gebäck oder andere Gerichte.

Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu hören!

Habt eine genussvolle Woche, ihr Lieben!

Eure Judith