

Mangoldgemüse asiatisch

Mangold ist eine sehr alte Gemüsesorte, schon die alten Griechen und Ägypter waren davon begeistert. In den letzten Jahren wird Mangold auch wieder in Deutschland öfters angebaut und man findet ihn jetzt als festes Gemüseangebot auf vielen Wochenmärkten und im Supermarkt vor.

Mangold ist mit der Rote Bete und der Steckrübe verwandt und ist im Geschmack so ähnlich wie Spinat, kommt aber noch etwas erdiger und nussiger daher. Es gibt verschiedene Sorten von Mangold.

Die zwei bekanntesten Sorten sind der Stielmangold mit satt grünen glatten Blättern (siehe unteres Bild) und der Blattmangold mit dünneren Stielen und kleineren grünen Blättern so ähnlich wie Spinat.

Dann gibt es noch Mangold mit wunderschönen langen dünneren roten Stielen und grünen gewellten Blättern mit roten Adern durchzogen und als Stielmangold mit etwas heller grünen gewellten Blättern.

Bei Mangold kann man sowohl die Stiele als auch die Blätter für die Zubereitung von einer Gemüsemahlzeit verwenden.



Zutaten: für 4 Personen

Ca. 600 g Mangold
1 Zwiebel
Etwa 3 - 4 cm frischen Ingwer
1 TL Zucker
2 - 3 EL Pflanzenöl
3 – 4 EL helle Sojasauce
Chilipulver nach Geschmack
1 EL Sesamöl zum Verfeinern

Zubereitung:

Hier bei diesem Rezept **Mangoldgemüse asiatisch** habe ich Mangold als einfache asiatische Gemüsebeilage zubereitet.

Dazu Mangold entblättern, in kaltem Wasser waschen.

Die dicken Stiele der einzelnen Mangoldblätter in schmale Streifen schneiden.

Die grünen zarten Blätter in mittelgrobe Streifen schneiden.

1 Zwiebel und ein Stück frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden.

2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin kurz anschmoren,
Ingwerstückchen hinzu geben kurz mitschmoren, die
Streifen der Mangoldstiele hinzu geben, unterheben und
unter häufigem Wenden langsam je nach persönlichem
Geschmack 6 – 8 Minuten garen.
Die zerkleinerten grünen Blattstreifen der Mangoldblätter
hinzu geben, unterheben und kurz zusammen fallen
lassen.



Sojasauce darüber gießen, kurz einziehen lassen.

Mit scharfem Chilipulver abschmecken und als Gemüsebeilage servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Mangoldgemüse asiatisch enthalten insgesamt ca. 120 kcal und ca. 8 g Fett