

---

## Mangold

---

Mangold gehört zu den traditionsreichen Blattgemüsen und ist mit seinen kräftig grünen Blättern und bunten Stielen nicht nur ein Hingucker, sondern auch geschmacklich ein Allrounder. Sein Aroma ist erdig, erinnert an Spinat und Rote Bete.

### So wird's gelagert:

- Am besten mit einem feuchten Tuch umwickelt im Gemüsefach lagern.
- Eine zusätzliche Plastiktüte beugt der Austrocknung vor und hält den Mangold im Kühlschrank recht lange knackig und frisch
- Die Stiele können auch klein geschnitten einfach eingefroren werden und lassen sich dann später zu beliebigen Gerichten dazugeben
- Die Blätter lieber einmal blanchieren, bevor sie eingefroren werden



### Ideen für die Küche:

- **In Quiche oder Auflauf** – Mangold gibt eine schöne Farbe und kräftigen Geschmack.
- **Als Gemüsebeilage** – [wie Spinat](#).
- **In der Suppe** – als feiner Grüntupfer in klaren Brühen oder Eintöpfen.
- **Im Risotto oder in Pasta** – zusammen mit Chili und Pinienkernen.