

# Mangold

Schön, wuchskräftig und vielseitig verwendbar: Mit Stiel-Mangold holen Sie sich ein robustes Rübengewächs in den Garten. Die bis zu 60 cm hohen Pflanzen mit den dicken Blattrippen gehören zu den zweijährigen Gemüsearten. Im ersten Jahr bilden sie eine Blattrosette, ab Mai des zweiten Jahres blühen sie. Ernten Sie vom Sommer des Pflanzjahres bis zum nächsten Frühjahr. Es gibt viele Sorten – mit weißen, gelben, roten oder pinkfarbenen Blattstielen.

**Lage:** sonnig bis halbschattig

**Boden:** tiefgründig und humos

**Aussaat:** Voranzucht ab Anfang April, Saattiefe 2–3 cm, Pflanzung ins Beet ab Ende April, bei Spätfrösten mit Vlies abdecken

**Abstand:** Reihe 50 cm, Pflanze 30 cm

**Düngerbedarf:** Mittelzehrer, 35 g/m<sup>2</sup> Hornmehl bei der Pflanzung, nach fünf Wochen dieselbe Menge noch mal

**Pflege:** gleichmäßig feucht halten, Mulchschicht vorteilhaft

**Ernte:** Erntebeginn ca. drei Monate nach Aussaat, laufend äußere Blätter ernten

**Genuss:** Blätter komplett mit Blattrippen und Stielen verwenden, als Gemüsebeilage, für Aufläufe und Currys

**Tipp:** buntstielige Sorten auch gerne ins Staudenbeet pflanzen



## Mangold-Lasagne



**Zutaten** (für 4 Portionen):

500 g Mangold

2–3 Zwiebeln

2–3 Knoblauchzehen

200 g Feta

3–4 Eier

1 Becher Crème fraîche

200 ml Milch

250 g Lasagne-Nudeln  
(ohne Vorkochen)

Salz, Pfeffer, Muskat

150 g Gouda oder Bergkäse

**Zubereitungszeit:** etwa 45 Minuten plus 50 Minuten Garzeit im Ofen

- Mangold waschen und schneiden
- Zwiebeln schälen, schneiden und in Pfanne mit Olivenöl anbraten
- Knoblauch schälen, schneiden, dazugeben
- Mangold hinzufügen plus ca. 50 ml heißes Wasser; kurz dünsten
- Feta in Würfel schneiden, dazugeben
- mit Salz und Pfeffer würzen
- in gefettete Auflaufform schichten: erst Nudeln, dann Mangold; 3–4 Schichten, mit Mangold enden
- Eier, Crème fraîche, Milch verrühren, plus Salz, Pfeffer, Muskat, über Auflauf gießen
- Form mit Alufolie abdecken, im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 45 Minuten backen.
- Alufolie entfernen, mit geriebenem Käse bestreuen, ca. 5 Minuten überbacken.

## Erdmandeln



Die Erdmandel wird ca. 40–60 cm hoch und bildet an den Wurzeln essbare Sprossknollen, die etwa so groß wie Eicheln werden. Die Pflanze aus der Familie der Sauergrasgewächse (*Cyperaceae*) stammt aus Afrika und wird auch Tigernuss genannt. Bereits die Ägypter nutzten sie als Gemüse.

Die Kultur im Beet oder in Kübeln ist einfach, sandige Böden sind dabei vorteilhaft. Für eine ausreichende Ernte ziehen Sie die Pflanze vor.

Krankheiten sind bei uns nicht bekannt. Nur Wühlmäuse und Krähen können Ihnen die Ernte streitig machen. Weil sie lange unterirdische Ausläufer bilden, sollten Sie Erdmandeln im Beet mit einer Wurzel sperre anbauen.

In der spanischen Region Valencia wird aus der Erdmandel ein traditionelles Getränk zubereitet (s. Rezept).

**Lage:** warm, sonnig

**Boden:** gleichmäßig feucht, locker, sandig

**Aussaat:** Vorkultur ab Mitte März: Knollen über Nacht in Wasser quellen lassen, dann 2–3 cm tief in Schalen setzen und bei 20–25 °C vorziehen, Auspflanzen nach den letzten Frösten

**Abstand:** 30 x 30 cm oder 20 x 40 cm

**Düngerbedarf:** eine leichte Kompostgabe beim Auspflanzen

**Pflege:** regelmäßig hacken und gießen

**Ernte:** nach den ersten Frösten die Wurzeln mit der Grabegabel ausgraben, getrocknete Knollen lassen sich kühl und trocken bis zu zwei Jahre lagern

**Genuss:** Erdmandel-Knollen schmecken süß, mandel- und nussartig, roh, gekocht als Gemüsebeilage oder geröstet als Kaffee-Ersatz, gemahlen zum Backen sowie im Müsli

**Tipp:** Der Anbau auf Dämmen erleichtert die Ernte.

## Horchata de Chufa

**Zutaten (4 Portionen):**

- 250 g getrocknete Erdmandeln
- 1 l Wasser
- 50–100 g Zucker (je nach Geschmack, Alternativen: Agavensirup, Datteln)
- Zimt, Nelken, Tonkabohne nach Geschmack
- 0,5–1 TL Zitronenabrieb
- Eiswürfel



**Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten**

- Erdmandeln waschen und 8–24 Stunden in Wasser einweichen, bis sie weich sind.
- Einweichwasser abgießen, Erdmandeln abtropfen lassen, dann die Masse mit 0,5 l Wasser im Mixer pürieren, bis eine dicke Paste entsteht.
- 0,5 l Wasser hinzugeben und noch ein paar Minuten pürieren.
- Erdmandelpaste durch ein feinmaschiges Sieb streichen oder durch einen Nussmilchbeutel pressen.
- Zucker hinzufügen und pürieren, bis er sich aufgelöst hat. Nach Geschmack Gewürze und Zitronenabrieb hinzugeben.
- Vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens eine Stunde abkühlen, ggf. Eiswürfel hinzugeben.

# Steckrübe



Die Steckrübe, auch Kohlrübe genannt, hat ihren Ruf als Arme-Leute-Essen zu Unrecht: Sie ist anspruchslos, wächst schnell, liefert gute Erträge, ist lange haltbar und hat auch kulinarisch viel zu bieten. Die Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler bildet 1–2 kg schwere, runde Knollen mit gelblichem oder weißem Fleisch. Gelbe Sorten gelten dabei als wohlgeschmackender. Das süßlich nussige Aroma entwickelt sich besonders nach den ersten Frösten. Steckrüben überstehen bis –10 °C. Das Anhäufeln schützt die Knollen vor Frost. Früh geerntet sind die Knollen etwas kleiner und zarter, große Knollen können verholzen.

**Lage:** Sonnig bis halbschattig, windgeschützt

**Boden:** Tiefgründig, humos, lehmig

**Aussaat:** Direktsaat Mitte März bis Juni, Saattiefe ca. 1 cm, Vorziehen von Mitte Juni bis Anfang Juli (Pflanzung nach vier bis fünf Wochen)

**Abstand:** Reihe 40 cm, Pflanze 25–30 cm

**Düngerbedarf:** Mittelzehrer, Kompost im Herbst, vor Pflanzung nicht düngen

**Pflege:** Regelmäßig hacken, bei Trockenheit wässern, anhäufeln

**Ernte:** September bis Mitte November. Rüben bis 15 cm Durchmesser schmecken besser als größere. Kühl gelagert sind Steckrüben bis zu sechs Monate haltbar.

**Genuss:** Gekocht gut in Eintöpfen oder Suppen, lassen sich auch dünsten und braten.

**Tipp:** Zu tief gepflanzt wächst die Knolle eher länglich als rund.

## EMPFEHLENSWERTE SORTEN

*'Gelbe aus Friesland',  
'Helenor', 'Wilhelmsburger'*

## Steckrüben-Pommes

### Zutaten (4 Portionen):

- 800 g Steckrüben, geschält
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten



- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
- Steckrüben in 1 cm breite Stifte schneiden
- 10 Minuten in kochendem Salzwasser vorkochen, abgießen und gut abtropfen lassen
- Mit Olivenöl, Gewürzen, Salz und Pfeffer mischen
- Auf Backblech verteilen, 25–30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind
- Einmal wenden für gleichmäßige Bräunung