

Rezept

# Gegrillter Mangold

Ein Rezept von Gegrillter Mangold, am 13.11.2024

## Zutaten

**1 Bund** Mangold  
grobess Salz  
**2 - 3 EL** Olivenöl

**1** Bio-Orange  
Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

## Zubereitung

1. Den Mangold waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften mit den Schnittflächen nach oben auf eine Platte legen. Orange waschen, von der Schale mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen und grob hacken. Saft auspressen.
2. Die Schnittflächen des Mangolds mit Orangensaft einpinseln, die Orangenschale darüberstreuen, salzen und pfeffern, 15 - 30 Min. marinieren lassen.
3. Den Grillrost mit Olivenöl einstreichen. Die Mangoldhälften mit den Schnittflächen nach oben bei indirekter Hitze (also nicht direkt über der Glut und mit Deckel) und ca. 200° auf den Grill legen und angrillen. Nach ca. 3 Min. wenden und die andere Seite grillen. Nach insgesamt 7 - 8 Min. ist der Mangold gar. Die Hälften vorm Servieren nochmals längs halbieren.