

Rezept

Mangold-Grünkern-Topf

Ein Rezept von Mangold-Grünkern-Topf, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Grünkern	Salz
800 g Mangold	10 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
8 eingelegte Peperoni (aus dem Glas)	60 g Butter
800 ml Gemüsefond (aus dem Glas)	2 EL Crème fraîche
1 TL Zucker	Pfeffer
1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft	4 Scheiben Toast
100 g Schafkäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkern in reichlich Wasser 2 Std. einweichen. Dann in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser in ca. 30 Min. gar kochen. Inzwischen Mangold putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Weiße Blattstiele in feine Streifen schneiden. Mangoldblätter und die Tomaten ebenfalls in Streifen, Peperoni in Ringe schneiden.
2. Grünkern in ein Sieb abgießen. Im Topf 30 g Butter zerlassen und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Fond, Mangoldblätter und Grünkern dazugeben, aufkochen und ca. 4 Min. offen köcheln. Peperoni, Tomaten, Crème fraîche und Zucker unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Toast würfeln und in einer Pfanne mit der restlichen Butter rösten. Den Feta würfeln. Den Eintopf mit Feta und Croûtons bestreuen.