

## Rezept

# Mangold-Nocken

Ein Rezept von Mangold-Nocken, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Mangold	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>5 EL</b> Olivenöl	Salz
<b>100 g</b> geräucherter durchwachsener Speck	<b>1</b> große Zwiebel
<b>500 g</b> Kirschtomaten	<b>250 ml</b> Tomatensaft
<b>100 g</b> Sahne	<b>2 EL</b> Ajvar (scharfe Paprikapaste)
<b>150 g</b> Mehl	<b>60 g</b> Semmelbrösel
<b>200 g</b> frisch geriebener Parmesan	<b>2</b> Eier

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 827 kcal

## Zubereitung

1. Mangold putzen und waschen. Stiele fein würfeln. Knoblauch schälen, hacken. 3 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Mangoldstiele und 75 ml Wasser dazugeben und salzen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. garen. Mangoldblätter dazugeben und beides offen ca. 5 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen.
2. Speck würfeln, Zwiebel schälen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. 2 EL Öl erhitzen, den Speck darin auslassen. Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Tomaten, Tomatensaft, Sahne und Ajvar dazugeben. Aufkochen, salzen und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Mangold pürieren und mit Mehl, Semmelbröseln und 150 g Parmesan mischen. Die Eier unterrühren und alles zu einem glatten Teig verrühren, salzen. Wasser mit Salz in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Mit Esslöffeln ca. 20 Nocken formen und im siedenden Wasser in 8 Min. gar ziehen lassen. Nocken herausheben, abtropfen lassen, mit Sauce anrichten und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.