

Rezept

Mangold in Olivenöl – türkische Meze

Ein Rezept von Mangold in Olivenöl – türkische Meze, am 28.06.2026

Zutaten

3 getrocknete milde rote Paprikaschoten (Kuru Patlıcan; ersatzweise getrocknete Tomaten ohne Kerne)	700 g grüner oder roter Mangold mit dünnen Stielen
4 EL Olivenöl	1 Zwiebel
Salz	2 Knoblauchzehen
½ - 1 TL Chiliflocken (Pul Biber; nach Belieben)	1 TL edelsüßes Paprikapulver
	Pfeffer
	100 g stichfester, säuerlicher Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten in einer Schüssel mit warmem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Den Mangold putzen, waschen, trocken schütteln und quer in 2 - 3 cm große Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Paprikaschoten trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und getrocknete Paprika darin andünsten. Den Mangold hinzufügen und zugedeckt etwa 15 Min. mitdünsten.
3. Das Gemüse mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. Die Flüssigkeit offen 5 - 10 Min. einkochen lassen. Das Gemüse abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und je 1 Klecks glatt gerührten Joghurt daraufgeben.