

Rezept

Mangold mit Parmesanhaube

Ein Rezept von Mangold mit Parmesanhaube, am 08.12.2025

Zutaten

500 g Mangold	Salz
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln	½ Bund Petersilie
1 EL Butter	1 EL Mehl
½ l Milch	schwarzer Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	100 g frisch geriebener Parmesan oder Grana Padano

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen lösen und grob hacken. Die Stiele in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. garen. Die Blätter 1 Min. mitgaren. Den Mangold kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und die Samen und Trennwände entfernen. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Die Milch mit dem Schneebesen unterrühren und die Sauce dann offen bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie cremig ist.
4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Mangold, Paprika, Zwiebeln und Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und in eine ofenfeste Form geben. Den Parmesan in die Sauce rühren und diese auf dem Gemüse verteilen. Das Gemüse im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis es gebräunt ist. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.