

Rezept

Mangoldauflauf

Ein Rezept von Mangoldauflauf, am 04.10.2023

Zutaten

3 EL Rosinen	4 EL Marsala (sizilianischer Süßwein; ersatzweise Portwein oder roter Traubensaft)
1,5 kg Mangold	2 kleine rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl	2 Eier
4 EL Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 Prise Zimtpulver	2 EL Pinienkerne (oder Mandelstifte)
Butter und Semmelbrösel für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Rosinen mit Marsala begießen und marinieren. Mangold putzen, waschen. Die Blätter von den Stielen schneiden, grob zerkleinern. Die Stiele in daumenbreite Streifen schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin 2 Min. anbraten. Mangoldstiele zugeben und 2 Min. andünsten, Mangoldblätter zufügen und 1 Min. mitdünsten. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Ofen auf 175° vorheizen. Eier, 2 EL Semmelbrösel und Rosinen mit Sud verrühren. Mangold ausdrücken, untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt würzen. Eine Gratinform (20 x 25 cm) einfetten, mit übrigen Bröseln bestreuen. Mangoldmischung einfüllen. Mit Pinienkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 35-40 Min. backen.