Rezept

Mangoldgratin

Ein Rezept von Mangoldgratin, am 29.05.2025

Zutaten

1 kg	Mangoldstiele (nur die weißen Teile)
	Saft von 1 Zitrone
	Salz
150 g	Gruyère
2	kleine Zwiebeln
	3-4 EL Olivenöl
100 ml	Milch oder Sahne
3 EL	Crème fraîche
	frisch geriebene Muskatnuss
200 ml	Weißwein (ersatzweise etwas mehr Zitronensaft)
6 Zweige	Thymian
	Pfeffer
2	Sardellenfilets in Salzlake oder Öl
2	Knoblauchzehen
2 EL	Mehl
80 g	kleine schwarze Oliven mit Stein
3 EL	gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Mangoldstiele waschen, putzen und in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Mit Weißwein, 4 EL Zitronensaft, Thymian und ca. 1 l Wasser in einen Topf geben (der Mangold sollte gut bedeckt sein), salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 12-15 Min. nicht zu weich dünsten. In ein Sieb abgießen, dabei den Kochsud auffangen, abtropfen lassen und die Thymianzweige herausfischen.

2. Inzwischen den Käse reiben und die Sardellen fein hacken (eingesalzene vorher kalt abspülen). Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3 ½ EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch mit den Sardellen darin goldgelb andünsten. Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach ca. 500 ml Kochsud dazugießen und gut unterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Dann die Milch unterrühren und alles offen bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Auflaufform mit übrigem Öl auspinseln. Mangold und Oliven mischen und hineingeben. 100 g Käse und Crème fraîche in die Sauce rühren und unter Rühren schmelzen lassen. Petersilie unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einigen Spritzern Zitronensaft würzen. Über den Mangold gießen. Das Gratin im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 20 Min. garen. Dann den Mangold mit dem übrigen Käse bestreuen und bei 200° (Umluft 180°) in ca. 10 Min. goldbraun backen. Er schmeckt zu Fisch oder neuen Kartoffeln.