Rezept

Mangoldstrudel

Ein Rezept von Mangoldstrudel, am 25.05.2025

Zutaten

300 g	Mangold
3 EL	Olivenöl
	Salz
1 TL	Paprikapulver (besonders gut: geräuchertes Pimentón de la Vera aus dem Feinkostgeschäft oder spanischen Lebensmittelladen)
1	Ei (Größe M)
	Backpapier für das Blech
1	Knoblauchzehe
1 Prise	Pul biber (türkische Paprikaflocken; ersatzweise Cayennepfeffer)
100 g	Ziegenfrischkäse
50 g	Cashewkerne
125 g	Strudelteig (aus dem Kühlregal; 5 Blätter à ca. 40 x 40 cm)
	weite Pfanne mit Deckel
	Küchenpinsel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold putzen, waschen und gut trocken schütteln. Die Stiele und dicken Mittelrippen aus den Blättern schneiden. Die Stiele und Rippen in kurze Stücke, die Blätter getrennt davon in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze den Knoblauch ca. 1 Min. anschwitzen. Mangoldstiele und Pul biber oder Cayennepfeffer dazugeben, unterrühren und alles zugedeckt ca. 3 Min. andünsten. Jetzt die Blattstreifen unterrühren und ca. 3 Min. mitgaren. Die Pfanne von der Kochstelle ziehen, den Mangold etwas abkühlen lassen und mit Salz abschmecken. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Den Ziegenfrischkäse mit dem Paprikapulver verrühren. Die Cashewkerne grob hacken und in einem Pfännchen ohne Fett goldbraun anrösten.

4. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 180° vorheizen. Die übrigen 2 EL Olivenöl bereitstellen. Einen Bogen Backpapier passend zum Blech zuschneiden. 1 Blatt Strudelteig aufs Papier legen und mit Olivenöl bepinseln, dann das nächste Teigblatt darauflegen und ebenfalls einpinseln. Auf diese Weise alle Teigblätter aufschichten; das letzte nicht bepinseln.

5. Das Ei trennen, das Eiweiß unter die Mangoldmischung rühren. Den Ziegenkäse auf den vorderen zwei Dritteln des Strudelteigs verstreichen, dabei vorne, links und rechts jeweils 5 cm Rand frei lassen. Die Mangoldmischung und die Cashewkerne darauf verteilen. Die Seiten des Teigs darüberklappen und den Strudel von vorne nach hinten aufrollen.

6. Den Strudel mit der Teignaht nach unten auf das Backpapier setzen und dieses mitsamt dem Strudel auf ein Backblech ziehen.

7. Den Mangoldstrudel mit dem Eigelb bepinseln, dann im heißen Backofen (Mitte; Umluft 160°) ca. 25 Min. backen. Anschließend herausnehmen und vor dem Anschneiden ca. 5 Min. ruhen lassen. Heiß servieren.