

Rezept

Mangoldwähe

Ein Rezept von Mangoldwähe, am 28.06.2026

Zutaten

180 g Mehl	Salz
60 g kalte Butter	750 g Mangold (am besten buntstieliger)
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	Pfeffer
2–3 EL Weißwein (nach Belieben)	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
250 g Ricotta	100 g Sahne
2 Eier	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL geriebener Parmesan	Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Spring- oder Tarteform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit 1/4 TL Salz und Butterflöckchen zwischen den Händen zerreiben. 90 ml kaltes Wasser dazugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für den Belag den Strunk vom Mangold entfernen, die Blätter waschen und trocken schütteln. Die Stiele in ca. 1/2 cm, die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Wein, 100 ml Wasser und Brühpulver dazugeben, alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Mangoldblätteriterrühren und zusammenfallen lassen.
3. Backofen auf 220° vorheizen, Form einfetten. Teig auf wenig Mehl ausrollen, in die Form legen, dabei einen Rand formen. Ricotta, Sahne und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mangold evtl. ausdrücken, mit Parmesan auf dem Teig verteilen, Guss darübergießen. Im Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun backen.