

Mangoldkuchen

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Eine leckerer Blätterteigkuchen, den man auf viele Arten variieren kann, sowohl vegetarisch als auch mit Fleisch und Wurst.

Pizza, Kuchen (salzig)	Vorbereitung	30 Minuten
Schweiz	Kochzeit	30 Minuten
	Menge für	4 Personen

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	1	Stück	Blätterteig rund: Durchmesser 33 cm
2	700	Gramm	Mangold mit Kraut (oder Spinat oder andere Gemüse)
3	1	Teelöffel	gemahlene Koriandersamen
4	1	Esslöffel	Garam Massala Curry Pulver
5	0.25	Stück	Muskatnuss gerieben: kann auch weggelassen werden, oder einfach separat individuell darauf reiben
6	150	Gramm	Speckwürfel, Rauchwurst, Hackfleisch: optional
7	1	Esslöffel	Oregano
8	250	Gramm	Käse (Reibkäse, Fonduemischung, etc.): Vorteilhaft rezent, z.B. Gruyère
9	0.25	Teelöffel	Kreuzkümmel gemahlen
10	2	Stück	Knoblauchzehen: durch Knoblauchpresse drücken
11	2	Esslöffel	Paniermehl (saugt überschüssige Flüssigkeit auf): doppelte Menge bei der Spinatvariante
12	1	Teelöffel	Rosa Pfeffer gemahlen oder gemörsert

Anleitung Zubereitung

1	Ganzen Mangold inkl. Kraut in 2cm breite Streifen schneiden und waschen
2	Mangold ca. 10 Minuten in 1 1/2 Liter in ungesalzenem Wasser kochen (blanchieren), dann im Sieb gut abtropfen lassen. Falls Spinat verwendet wird höchstens 2 Minuten blanchieren. Alle anderen Gemüse blanchieren.
3	Eier, Käse, Gewürze, Speck, Rauchwurst, Rahm, Knoblauch, Paniermehl gut vermischen.
4	Teig in Rundblech legen. Mangold mit der restlichen Masse gut vermengen und auf den Teig streichen. Schnell arbeiten und Blech sofort in den Ofen schieben.
5	Ca. 30-35 Minuten im Ofen lassen, 180 g, Umluft
6	Servieren, nach Gutdünken individuell nachwürzen.
7	Alternativ kann dieser Kuchen auch mit Spinat und/oder vegetarisch hergestellt werden. Die Variante mit der feingeschnittene Rauchwurst oder Speckwürfeln ist für Nichtvegetarier gedacht.
8	Es wird kein Salz benötigt, da der Gruyèrekäse und die Rauchwurst bereits Salz enthalten.

Mangoldkuchen



fertig für den Ofen



Masse gut vermischen (diese vegetarische Variante enthält Pilze und Stangensellerie und getrocknete Tomaten)



Variante mit Stangensellerie anstatt Krautstiel

