

Informationen zur Sendung vom 30.01.2026

Mangoldauflauf mit Kartoffelkruste

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 – 5 Personen

500 g Stiel-Mangold
750 g Pellkartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Kirschtomaten
200 g Sahne
250 g Gratin- und Auflaufkäse
3 Eier
Geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer
Butter oder Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Den Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den dicken, hellen Rippen keilförmig abtrennen. Das Grüne in Streifen schneiden, die Rippen würfeln. In einem passenden Topf Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Die hellen Rippenstücke zugeben, kurz mitbraten und die grünen Streifen unterheben. Das Gemüse mit Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei geschlossenem Deckel einige Minuten köcheln lassen. Anschließend zur Seite stellen, damit der Mangold etwas abkühlen kann.

Währenddessen die Kartoffeln pellen und in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Eier in eine große Schüssel geben und mit dem Reibekäse verrühren. Den Mangold und die Kirschtomatenhälften unterheben.

Eine passende Auflaufform gut buttern und den Boden mit der Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen. Die Mangoldmasse hineinfüllen. Die Oberfläche mit den restlichen Kartoffelscheiben bedecken. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft circa 40 Minuten garen.

10 Minuten vor Ende der Backzeit die Kartoffelschicht großzügig mit Butter einstreichen.

Anrichten

Den Auflauf im Ganzen servieren und jeder bedient sich selbst.

Informationen zur Sendung vom 30.01.2026

Mangoldauflauf mit Kartoffelkruste

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Mangold zu 1,99 Euro; 600 g Pellkartoffeln zu 0,80 Euro; 1 Zwiebel zu 0,15 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,05 Euro; 250 g Kirschtomaten zu 1,99 Euro; 200 g Sahne zu 0,99 Euro; 250 g Gratin- und Auflaufkäse zu 1,79 Euro; 3 Eier zu 1,20 Euro; geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer pauschal zu 0,10 Euro; 100 g Butter zu 0,70 Euro.

Pro Portion 2,44 Euro.

Mit Käseresten, Sahne oder Kartoffeln vom Vortag wird es noch preiswerter.

Mangold

Mangold zeichnet sich durch seinen leicht erdigen Geschmack aus und harmoniert gut mit Sahne, Käse, Knoblauch und/oder Olivenöl. Das Gemüse enthält Eisen und die Vitamine A, C und K.

Mangold wurde früher schon gegessen, bevor Spinat ihn an Beliebtheit überholt hat. Im Grunde zählt er zu den alten Gemüsesorten. In Deutschland wurde Mangold in den letzten Jahrzehnten erst wieder durch den Bio-Anbau oder ambitionierte Kleingärtner bekannt.

Rippen- beziehungsweise Stielmangold verträgt Temperaturen bis zu – 5 Grad und wird bis weit in den Winter geerntet. Viele Bio-Gemüsegegnereien ziehen ihn ganzjährig unter Folientunneln. In Spanien und Italien gedeiht Stielmangold ganzjährig im Freien und stammt meist aus konventionellem Anbau.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!