

Mangold-Tarte - ein Rezept von Anna Matscher



Mangold hat vor allem im Juli und August Hochsaison. Hier ist die Pflanze, die botanisch gesehen zu den Rüben zählt besonders aromatisch. In den Blättern steckt viel Vitamin A, K, C und Eisen. Menschen, die zu Nierensteinen neigen, sollten jedoch vorsichtig beim Verzehr von Mangold sein, da er zudem reich an Oxalsäure ist.



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Mürbteig:

250 g Mehl

120 g Butter

5 g Salz

1 Ei

60 ml Wasser

Für die Pilzpaste:

1 Schalotte
15 g Butter
100 g gemischte Pilze (etwa Trüffel, getrocknete Pilze, Champignon)
150 ml Gemüsebrühe
30 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Für den Mangold:

8 Stück bunte Mangoldblätter
200 g Mangold in kleine Würfel geschnitten
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian
5 g Knoblauch
Salz
Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln

Tipps von Anna Matscher:

- Den Mürbteig als erstes herstellen. Dann kann er ruhen, während die Pilzpaste und der Mangold zubereitet werden.
- Wer Alkohol verträgt kann die Pilzpaste zusätzlich zum Gemüsefond mit etwa 30 ml Madeira ablöschen. Bei dieser Variante sollte die Butter durch Olivenöl ersetzt werden. Die Sahne entfällt hierbei ebenfalls.

Zubereitung: (Zubereitungszeit ca. 90 Minuten)



Für den Mürbteig:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und für eine halbe Stunde ruhen lassen. Anschließend ausrollen und in 10 x 5 cm große Stücke schneiden, auf ein Backblech legen und mit der Gabel einstechen. Für 5 Min bei 180 backen.



Für die Pilzpaste:

Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und in der Butter hell anbraten. Die Pilze fein würfeln und dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und abschmecken. Zusammen für 15 Minuten kochen lassen bis die Flüssigkeit einreduziert ist und anschließend zusammen in den Mixer geben.



Für den Mangold:

Von dem Mangold die Blätter abschneiden, die Stiele in 10 cm lange Stücke schneiden und den Rest in Würfel schneiden.



Mangoldstiele in Salzwasser blanchieren und auf ein Küchentuch legen. Die Würfel separat in Olivenöl leicht anbraten, Gemüsefond und Thymian dazugeben und für 10 min. schmoren lassen.



Die Mangoldwürfel, Frühlingszwiebeln und die Pilzpaste vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und schmoren lassen, bis die Flüssigkeit einreduziert ist. Die Mangoldblätter kurz in Olivenöl schwenken und abschmecken.



Anrichten:

Die Mürbteigtarte mit der Mangold-Pilz-Paste bestreichen, die Würfel darüber geben und am Ende die Blätter und die Stiele darauflegen. Guten Appetit!