



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mangold  
1 Stk. gelbe Zwiebel  
40 EL Butter  
2 Stk. Knoblauchzehen  
1 Msp. Kümmel  
500 ml Gemüsesuppe  
250 ml Obers  
Salz  
Pfeffer, gemahlen  
Creme fraiche

#### Mein persönlicher Tipp

Mangold schmeckt leicht nussig und würziger als Spinat, kann aber für dieselben Rezepte verwendet werden.



Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

## Mangoldsuppe



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Mangold putzen, waschen, mit einer Küchenrolle trocknen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein blättern.
- Butter in einer Kasserolle schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Mangold beifügen und kurz mitdünsten, mit Gemüsefond und Obers auffüllen und 15 min. bei mittlerer Hitze kochen.
- Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
- Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Creme fraiche anrichten.

**Hinweis:** Mangold gehört botanisch gesehen zu den Rüben. Verwendet werden allerdings die Blätter und Stiele und nicht die Knollen. Heimische Ware ist bis in den Herbst hinein erhältlich.

#### Quellen:



Friederike Schmitl: *Privatrezept*



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

