

# Xenia kocht

## Mangold Bratling

Meine Oma nannte Mangold das „Faulenzer Gemüse“. Weil es einmal ausgesät im Garten unendlich wächst und Massen produziert, ohne dass man sich gärtnerisch viel darum kümmern muss.

Wer selbst schon mal Mangold im Garten angepflanzt hat, weiß wovon Sie redete. Da steht man dann da und hat keine Ahnung, was man mit den Unmengen tun soll.

Nachdem die Mangold-Ernte Zeit ja aber auch mit der Grill-Saison zusammen fällt und man als Veganer gerne mal Gastgeber und/oder Gäste beeindrucken will, bieten sich Burger ja immer an. Dieses Rezept war eins der Lieblingsrezepte des 2015er Grill-Kochkurses. Die vielen frischen Kräuter geben dem erdigen Mangold eine frische, pffiffige Note.

Kleiner Hinweis: Die Stile sind mindestens genauso lecker wie die Blätter. Ich verwende sie immer mit. Da sie aber dicker und tougher sind, brauchen sie länger zum garen. Das heißt, erstmal die Stile ins Wasser und später dann die zarteren Blätter!

### Zutaten

400 g Mangold  
30 g Petersilie  
20 g Koriandergrün  
20 g Dill  
2 TL Muskatnuss  
½ TL Zucker  
3 EL Sojamehl  
3 EL Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer

1. Den Mangold Putzen. Blätter von den Stilen trennen und alles grob hacken. In kochendem Salzwasser zuerst die Stile für gut 5 Minuten blanchieren und dann die Blätter zufügen. Nach weiteren 5 Minuten abgießen und ausdrücken.
2. Die Kräuter fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten unter den Mangold mischen.
3. Bratlinge formen. Ggf. nochmal in Semmelbrösel wälzen. Das ergibt eine schöne Kruste beim Braten.
4. In einer Pfanne mit etwas Öl oder auf dem Grill braten.

