

Kulinarisches Highlight mit Goldsaft:

Glasierter Kabeljau mit Mangold und Gnocchi – Genuss in nur 45 Minuten

Meckenheim, 28. September 2026 – Der Herbstanfang bietet noch die kulinarische Vielfalt des Spätsommers, weshalb Grafschafter jetzt ein Traditionsgemüse hochleben lässt, das noch bis Ende November aus heimischem Anbau erhältlich ist – den Mangold. Dieses vielseitige Gemüse ist eng verwandt mit der Roten Bete und der Zuckerrübe und liefert wertvolle Vitamine wie Beta-Carotin, B-Vitamine und Vitamin C sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen. Die bunten Sorten des Mangolds setzen zudem einen fröhlichen Farbkleck auf dem Teller vieler Gerichte und lassen sich ideal mit Fisch kombinieren. Zum Beispiel ein Kabeljaufilet, fein mit Goldsaft Zuckerrübensirup und Butter glasiert. Der Fisch passt perfekt zu dem aromatischen, spinatähnlichen Geschmack des Mangolds. Mit Gnocchis kombiniert ist dieses Gericht schnell zubereitet und hat gleichzeitig Raffinesse.

Erdige, süße und frische Aromen perfekt kombiniert

Der malzig-süße Zuckerrübensirup Grafschafter Goldsaft verleiht dem Kabeljau eine milde Süße. Durch das Butter-Goldsaft-Gemisch erhält der Fisch eine würzig-sämige Glasur, die das Filet zu einem wahren Gaumenschmaus macht.

Auch zur erdigen Frische des Mangolds harmoniert Grafschafter Goldsaft mit seinem malzigen Aroma wunderbar. Dazu passen die in Butter geschwenkten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss gewürzten Gnocchi. Abgerundet wird das Ganze durch feine Kräuter und einen Hauch Zitrone – für ein leichtes, aber dennoch raffiniertes Geschmackserlebnis.

Perfekt für Genießer, die Wert auf frische Zutaten, kurze Kochzeiten und besondere Aromen legen.

Grafschafter Goldsaft – natürlich vielseitig

Seit mehr als 130 Jahren steht der Grafschafter Goldsaft für bewährte Qualität und wird aus frischen Zuckerrüben aus der Region Meckenheim gewonnen – ganz ohne Zusätze, vegan sowie gluten- und laktosefrei. Sein charakteristisches, malziges Aroma und seine sirupartige Konsistenz machen den beliebten Brotaufstrich zu einem vielseitigen Begleiter beim Kochen und Backen. Seine Einsatzmöglichkeiten sind hier fast unbegrenzt.

Pressemitteilung

Rezept

Glasierter Kabeljau mit Mangold und Gnocchi

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv 30 Minuten, gesamt 45 Minuten

Zutaten

600 g Mangold, gerne auch bunt
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
4 Kabeljaufilets mit Haut à 160 g
Salz
Schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 EL Butter
3 EL Grafschafter Goldsaft
etwas frisch geriebene Muskatnuss
600 g Gnocchi aus dem Kühlregal
Saft von einer Zitrone
einige frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

Backofen auf 80°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Mangold putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne in 2 EL Olivenöl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite zuerst anbraten.

Umdrehen, 1 EL Butter dazu geben und 2-3 Minuten weiter braten. 2 EL Grafschafter Goldsaft in die Pfanne geben und mit einem Löffel das Butter-Goldsaft-Gemisch immer wieder über den Fisch geben, bis er gar ist. Kabeljaufilets in der Pfanne im Backofen warmhalten.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebeln andünsten.

Mangold dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 5-8 Minuten braten.

In dieser Zeit restliche Butter in einer weiteren Pfanne auslassen und die Gnocchi darin braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Mangold mit dem restlichen Grafschafter Goldsaft verfeinern und mit den Gnocchi auf Tellern anrichten. Je ein Kabeljaufilet darauf geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit frischen Kräutern getoppt servieren.

Noch mehr Rezeptideen und Inspiration gibt es unter: www.grafschafter.de/rezepte

Pressemitteilung

Über Grafschafter

Seit über 130 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standard (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise die Variation Goldsaft & APFEL, das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de.

Pressekontakt:

Grafschafter Krautfabrik

Kathrin Maaß-Diemler

Wormersdorfer Straße 22-26, 53340 Meckenheim

Tel.: 02225 / 9190-26

E-Mail: kathrin.maass@grafschafter.de