



Unser Rezept

DER WOCHE

CREMIGE MANGOLD-PFANNE

MIT KNOBLAUCH UND ZITRONE

ZUTATEN

1 Bund Mangold

1 Zwiebel

2 – 3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

150 ml pflanzliche Sahne (z. B. Hafer oder Soja)

1 TL Senf

Saft einer halben Zitrone

Salz & Pfeffer

Optional:

Chili oder Muskat

geröstete Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

ZUBEREITUNG

Die Mangoldstiele und Blätter voneinander trennen. und die Stiele in kleine Stücke schneiden, die Blätter grob hacken. Dann die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch glasig anbraten. Die Mangoldstiele dazugeben und etwa 5 – 7 Minuten mit anbraten, bis sie weich werden. Die Mangoldblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Die pflanzliche Sahne und den Senf einrühren und alles gut vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Muskat oder Chili abschmecken. Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren, das gibt dem Gericht eine frische Note.

Optional geröstete Sonnenblumenkerne oder Walnüsse darüber streuen. Passt besonders gut zu Kartoffeln, Reis oder Pasta.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse