



Rezept der Woche

GEBRATENER MANGOLD MIT KNOBLAUCH

Zutaten

500g Mangold
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Pfeffer
Meersalz
1 EL Balsamico-Essig,
dunkel

Zubereitung

Die Blätter in mittelgroße Streifen und die Stiele schräg in schmale Stücke schneiden.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, den Knoblauch dazugeben. Mangoldstiele dazugeben und ca. 2 Minuten braten, dabei öfter wenden. Die Blätter dazugeben und alles zusammen 1-2 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig ablöschen.

