



Rezept der Woche

CREMIGE MANGOLD-PFANNE

Zutaten

1 Bund Mangold
150 ml Sahne
2 - 3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 TL Senf
1 EL Olivenöl
Saft einer halben
Zitrone
Salz & Pfeffer
Optional:
Chili oder Muskat
geröstete
Sonnenblumenkerne
oder Walnüsse

Zubereitung

Die Mangoldstiele und Blätter trennen.
Die Stiele in kleine Stücke schneiden und die Blätter hacken.
Anschließend die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.

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

Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Muskat oder Chili würzen.
Zum Schluss den Zitronensaft unterrühren.

Optional: Sonnenblumenkerne oder Walnüsse darüber streuen.
Schmeckt besonders gut mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

