

Mangoldpfanne

Zutaten:

1 Bund Mangold
oder die Blätter von der Beete
1 - 2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
200 g Süße Sahne oder Soja
Sahne
etwas Wasser oder Weißwein
Salz & Pfeffer
Currypulver
geriebene Muskatnuss
Thymian
2 Ei Weißes ungesüßtes
Mandelmus
etwas Margarine oder Öl zum
anbraten

Zubereitung:

Mangold gründlich waschen. Die Stiele extra in dünne Scheiben schneiden und die Blätter einmal der Länge nach halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.

Margarine oder Öl in einer ausreichend großen Pfanne zergehen lassen und die fein geschnittenen Zwiebeln und die Mangoldstiele darin andünsten. Den Knoblauch hineinpresse. Mit einem Schuss vom Wasser oder Weißwein (gerade so viel, dass nichts anbrennt) ablöschen. Das Mandelmus darin glatt rühren und die übrigen Gewürze dazugeben.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Danach die Sahne unterrühren, sodass sich eine sämige Sauce ergibt. Evtl. nochmals nachwürzen. Zum Schluss die Mangoldblätter unterheben. Zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Das Mangoldgemüse kann man als Beilage zu Fleischgerichten oder pur zu Reis oder Quinoa essen.

Guten Appetit



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de