

Mangold-Zucchini-Gemüse

Zutaten:

500 g Zucchini
5 Stängel Mangold
2 Lauchzwiebeln
2 Eßl. Rapsöl
75 ml Gemüsebrühe
Kräuter der Saison
1 Tl Kurkuma **oder** Paprika
Edelsüß je nach Geschmack
Salz, Pfeffer zum abschmecken

Optional:

1 Becher Creme Fraîche

Zubereitung:

Das Gemüse waschen. Den Mangold getrennt, Stiele und Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini und die Lauchzwiebeln kleinschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln, Mangoldstiele und Zucchini-Stücken kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und schmoren lassen. Immer wieder rühren bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

Dann die Mangoldblätter und die Gewürze und Kräuter hinzugeben.

Wer möchte kann Creme fraîche hinzugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt frisches Brot, Reis, Pasta, Ofenkartoffeln und wer mag kann noch Fisch oder Fleisch dazu servieren.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider ° Kirchstr. 28 ° 99625 Köllda
OT Großmonra

info@obsthof-grossmonra.de