



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW14 | 2020

## Mangold Porree Gemüse

### Zutaten

4 Portionen

- 1 kg Mangold
- 1kg Porree
- 2 Zwiebeln
- 100 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie oder Bärlauch
- 250ml Sahne

### Zubereitung

Den Mangold putzen, die harten Stängel teile entfernen, danach das Gemüse waschen und kurz blanchieren.

Abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Porree putzen, in Zweifinger breite Scheiben schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In zerlassener Butter wird die Zwiebel glasig gedünstet, die zerdrückten Knoblauchzehen dazugegeben und das Gemüse aufgeschüttet.

Im zugedeckten Topf 10 Minuten im eigenen Saft schmoren lassen, salzen, pfeffern, mit Petersilie/Bärlauch würzen und mit der Sahne binden. Kurz aufkochen und durch kochen lassen und in einer Schüssel angerichtet servieren.