



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW28 | 2020

Mangold Möhren Gemüse

4 Portionen

Zutaten

- 800 g Mangold
- 400 g Möhre(n)
- 2 EL Butter
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Crème fraîche
- ½ Zitrone
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zunächst den Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in ca. 1 cm breite Streifen, die Stiele in feinere Streifen schneiden. Möhren putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch dazupressen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und das Ganze zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Crème fraîche einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1-2 EL Zitronensaft und geriebener Zitronenschale abschmecken und heiß servieren.