

MANGOLD-GEMÜSE



Zutaten für 4 Portionen:

ca. 800 g Mangold
2 Knoblauchzehen
6 EL natives Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Chili gemahlen

nach Belieben:
geriebener Parmesan oder
fein gewürfelter Fetakäse
Pinienkerne, angeröstet

Zubereitung:

Mangold waschen und die Blätter von den Stielen schneiden.
Stiele in kleine Stücke schneiden und Blätter grob hacken.
Die Stiele in Salzwasser für 2 - 5 Minuten köcheln lassen. dann die Blätter hinzufügen und alles für weitere 2 Minuten kochen. Dann abseihen und kalt abschrecken.
Petersilie und Knoblauch fein hacken und im Olivenöl anbraten. Den Mangold dazugeben und für 3 - 5 Minuten unter wenden andünsten. Mit den Gewürzen abschmecken.
Nach Belieben die Pinienkerne, den Parmesan oder den Feta vor dem servieren dazugeben.
Schmeckt als Beilage oder als Hauptgericht mit Nudeln, Reis oder Weißbrot.