Mangold Gemüse als Beilage

15 Min		25 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- TL Muskat

optional

- Crème fraîche (alternativ saure Sahne oder Schmand)

Zubereitung:

1. Wasche den Mangold.
2. Schneide die Stiele ab und schneide sie klein.
3. Lege die Mangoldblätter übereinander und rolle sie zusammen.
4. Schneide sie fischgrätenartig klein. So geht das Mangold schneiden schnell und einfach.
5. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe und würfel sie klein.
6. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne oder in einem Topf und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Mangoldstiele darin an.
7. Gib die geschnittenen Mangoldblätter dazu und brate sie mit, bis sie zusammenfallen.
8. Gieße so viel Gemüsebrühe an, dass der Boden schwach bedeckt ist.
9. Lass das Mangold Gemüse nun noch einige Minuten köcheln.
10. Schmecke es dann mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Wer mag, rührt vor dem Servieren noch etwas Creme Fraiche, Schmand oder saure Sahne unter.