

Rezept der Woche

Schneller Pfannen-Mangold



| | |
|------------------------|---|
| 1 Bund Mangold | waschen und in grobe Stücke schneiden, Stiele in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und extra legen. |
| 1 Zwiebel | schälen und kleinschneiden. In einer hohen Pfanne in |
| 1 – 2 EL Öl | glasig anbraten. Mangoldstiele zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. |
| 100 ml Wasser | und Mangoldblätter in die Pfanne geben und mit |
| Salz, Pfeffer, Muskat | abschmecken. Bei geschlossenem Deckel ca. 7 Minuten dünsten. |
| 4 EL Tomatenmark | unterrühren und |
| 40 g Sonnenblumenkerne | über den Mangold verteilen. |

Dazu schmeckt Reis. Reicht als Hauptspeise mit Reis für 2 Personen, auch mit Grillkäse lecker. Als Beilage z.B. zu gebratenem Lachs oder Hähnchenbrustfilet für 4 Personen.