



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 17 für Mittwoch, 28.01.2015

Würziges Mangold-Gemüse

Zutatenliste:

1 Mangoldstaude

Meersalz

2 Knoblauchzehen

2 milde Peperoni

2 EL Olivenöl

Kräutersalz

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Den Mangold waschen und putzen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und grob hacken, Stiele in Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Stiele darin 2 Min. blanchieren, dann die Blätter hinzufügen und alles weitere 3 Min. kochen lassen. Den Mangold kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und mit den Peperoni sehr fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Peperoni darin unter Rühren andünsten. Den Mangold dazu geben und unter Rühren erhitzen. Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Schinharl, Toscana zu Hause genießen, GU

Dazu schmecken Salzkartoffeln und und Bratlinge.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊

Diese Rezept ist von www.bioladen.de uns steht dort im Rezept-Archiv.