



R e z e p t



Bunter Mangold mit Pinienkernen

Zutaten für 4 Personen

- 800 g bunter Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pinienkernen
- Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Olivenöl

Zubereitung

- Mangold gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Blätter von den Stängeln abschneiden. Den Wurzelansatz am unteren Ende der Mangoldstängel knapp abschneiden, dann die Stängel in etwa 6 cm lange Stücke. Blätter in Streifen von ungefähr gleicher Größe wie die Stängel schneiden, aber getrennt davon hinlegen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
- Zwiebel klein würfeln, Knoblauch fein hacken, beides in Olivenöl glasig andünsten.
- Nun zunächst die Stängel mitdünsten und nach etwa 5 Minuten die Blätter mit den Pinienkernen dazugeben, salzen und pfeffern.
- Weitere 5 Minuten dünsten, mit etwas Zitronensaft abschmecken.
- Zum Servieren noch etwas Olivenöl darüber träufeln.

„Alles in Butter“ vom 10. Februar 2024
Autorin: Helmut Gote
Redaktion: Heiko Hillebrand