Rezept

Mangold mit Pinienkernen

Ein Rezept von Mangold mit Pinienkernen, am 29.04.2024

Zutaten

1 kg	Mangold
	1-2 Knoblauchzehen
	½ Bund Petersilie
60 ml	Sherry medium-dry
200 g	Sahne
	schwarzer Pfeffer
	Cayennepfeffer
150 g	Schalotten
40 g	Pinienkerne
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	½-1 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 28 g F, 37 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Mangold waschen, putzen, die Stiele quer in schmale Streifen, die Blätter in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.

2. Schalotten im Öl glasig dünsten, Knoblauch 1 Min. mitdünsten, die Mangoldstiele unter Rühren etwa 3 Min. anbraten. Sherry und Brühe dazugeben und das Gemüse offen 6-8 Min. köcheln, dabei öfter umrühren. Die Mangoldblätter zugeben und zugedeckt etwa 2 Min. dünsten, bis sie zusammenfallen.

3. Die Sahne angießen und etwa 2 Min. einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Cayennepfeffer würzen. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen.