

Rezept

Gebratener Mangold

Ein Rezept von Gebratener Mangold, am 27.04.2024

Zutaten

400 g rotstieliger Mangold	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1,5 EL Olivenöl
¾ TL Kreuzkümmelsamen	¼ TL Chiliflocken
¼ TL Baharat-Gewürzmischung	Salz
Pfeffer	2 EL Sesam
½ Bio-Zitrone	200 g Joghurt (3,5 % Fett)
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 17 g F, 11 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Mangold putzen, waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen, dann quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Stiele längs halbieren oder dritteln und quer in 3-4 mm breite Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und längs in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Kreuzkümmelsamen darin goldgelb braten. Knoblauch und Mangoldstiele bei großer Hitze unter Rühren 3-4 Min. mitbraten. Mit 3-4 EL Wasser ablöschen, mit Chiliflocken, Baharat, Salz und Pfeffer würzen und die Stiele bei kleiner Hitze in 5-8 Min. gar dünsten.
3. Inzwischen den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Auf einem Teller abkühlen lassen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, die Hälfte nochmals halbieren. Den Joghurt mit gemahlenem Kreuzkümmel und 2 Msp. Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer flachen Schale verteilen.
4. Den Mangold mit 1-2 Spritzern Zitronensaft abschmecken, die Blätter hinzufügen und bei großer Hitze zusammenfallen lassen. Die Hitze reduzieren, den Mangold 1-2 Min. ziehen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Mangold lauwarm abkühlen lassen und auf den Joghurt häufen. Mit Sesam bestreuen und die Zitronenstücke zum Beträufeln dazu servieren.