

Rezept

Mangold in Orangensauce

Ein Rezept von Mangold in Orangensauce, am 24.09.2023

Zutaten

200 g Mangoldblätter	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 Bio-Orange	2 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Crème fraîche
Pfeffer (oder Cayennepfeffer)	1 Kästchen Gartenkresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Mangoldblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Mangold darin in 1-2 Min. zusammenfallen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin 1-2 Min. dünsten. Den Mangold dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Orangensaft dazugießen und den Mangold zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 4 Min. bissfest dünsten.
4. Die Crème fraîche und Orangenschale unter den Mangold mischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse mit der Schere vom Beet schneiden und vor dem Servieren darüberstreuen. Die Sauce schmeckt gut zu Bandnudeln.