

Rezept

Mangold mit Rosinen und Pinienkernen

Ein Rezept von Mangold mit Rosinen und Pinienkernen, am 25.04.2024

Zutaten

50 g Rosinen	400 g Mangold
Salz	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne	100 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Rosinen in einem kleinen Schälchen mit heißem Wasser begießen und kurz stehen lassen.

2. Den Mangold waschen. Die grünen Blätter abschneiden und grob hacken. Die Stiele von den Enden befreien und in knapp 1 cm breite Streifen schneiden.

3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Mangoldstiele darin 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Blätter dazugeben und noch ca. 1 Minute weiterkochen, bis das Gemüse bissfest ist. In ein Sieb abschütten, gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Mangold auf eine Platte oder einen großen Teller füllen.

4. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Die Schote mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosinen abtropfen lassen.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili mit Knoblauch und Pinienkernen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Pinienkerne leicht Farbe bekommen. Mit dem Wein oder der Brühe ablöschen, Rosinen untermischen. Mit Salz abschmecken, über dem Mangold verteilen. Den Mangold mind. 2 Stunden marinieren lassen.

6. Dann den Mangold noch einmal durchrühren und, wenn es nötig ist, auch noch ein bisschen nachwürzen. Dazu schmeckt: knuspriges Weißbrot.