Rezept

Mangold mit Tomaten, Kartoffeln und Kapern

Ein Rezept von Mangold mit Tomaten, Kartoffeln und Kapern, am 12.06.2025

Zutaten

- **1** Staude Mangold, ca. 400 g
- **1** Knoblauchzehe
- **150 g** Tomaten
- **1 EL** Kapern
- **1 TL** getrockneter Thymian
- **2 EL** Joghurt, 1,5 % Fett
- **1** Zwiebel
- **150 g** Kartoffeln (je nach KE-Bedarf die Menge entsprechend erhöhen; oder Vollkornbrot dazuessen)
- **2 TL** Olivenöl
- **1** Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Vom Mangold den Stielansatz abschneiden. Stiele und Blätter waschen. Von den Stielen nach Bedarf die Fäden abziehen. Die Stiele in dünne Scheiben schneiden. Blätter längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken.

2. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und ohne Stielansätze in Spalten schneiden.

3. In einer großen Pfanne das Öl mittelstark erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Die Mangoldstiele und Kartoffeln mit 2 EL Wasser unterrühren und zugedeckt 5 Min. dünsten.

4. Die Mangoldblätter, die Tomaten und die Kapern unterrühren. Weitere 10 Min. zugedeckt garen. Gelegentlich durchrühren.

5. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Das Gemüse mit Zitronenschale, -saft und Thymian abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei Tellern anrichten. Je 1 EL Joghurt in die Mitte setzen und das Gemüse servieren.