Rezept

Mangoldgemüse

Ein Rezept von Mangoldgemüse, am 18.05.2025

Zutaten

70 g	Sultaninen
150 g	Schalotten
½ Bund	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
ca. 250 ml	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer
	Cayenne
1 kg	Mangold (Stielmangold)
2	Knoblauchzehen
40 g	Pinienkerne
60 ml	Noilly Prat (Französischer Wermut)
	Salz
	gemahlene Zimtblüten (ersatzweise Ceylonzimt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Sultaninen in lauwarmem Wasser einweichen. Den Mangold putzen und waschen, die weißen Stiele heraus schneiden und quer in Streifen schneiden, das Grüne in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

2. Die Schalotten im Öl glasig andünsten, Knoblauch 1 - 2 Min. mitdünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren 3 Min. bei etwas größerer Hitze braten. Die Sultaninen abgießen und dazugeben. Noilly Prat und Brühe dazugießen und alles offen 6 - 8 Min. köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

3. Dann die Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt 4 - 5 Min. dünsten, bis sie zusammenfallen. Mangold mit Salz, Pfeffer, Zimtblüten und Cayenne abschmecken und mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.