

Rezept

Mediterraner Mangoldtopf

Ein Rezept von Mediterraner Mangoldtopf, am 24.09.2023

Zutaten

350 g Mangold	1 kleine Zwiebel
2 Möhren	4 getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)	150 ml leichte Gemüsebrühe
2 EL schwarze Oliven (entsteint)	1 EL Kapern
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 13 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Mangold putzen, trockene Stielenden dabei abschneiden. Die Stiele in schmale Streifen schneiden, in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Blätter beiseitelegen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden.
2. 2 EL des Tomaten-Öls in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Tomatenstreifen, Zwiebelwürfel, Möhrenscheiben und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Nach Belieben den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. Die Gemüsebrühe angießen und alles zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Inzwischen Oliven in Ringe schneiden, Mangoldblätter in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden.
4. Oliven, Kapern und Mangoldblätter zur Gemüse-mischung geben, alles 2-3 Min. offen köcheln lassen. Den Mangoldtopf mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und servieren, z. B. mit Ciabatta, Kartoffelpüree oder Polenta-Gnocchi.