

Rezept

Paprika-Mangold mit Orangen

Ein Rezept von Paprika-Mangold mit Orangen, am 22.01.2025

Zutaten

500 g Mangold	Salz
2 EL Pinienkerne	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 Knoblauchzehen	1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl	1/2 EL Zucker
100 ml Gemüsebrühe (oder Kochsud vom Mangold)	1/2 TL Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen schneiden und grob hacken. Stiele in breite Streifen schneiden. Die Mangoldstiele in kochendem Salzwasser 2 Min. garen, dann die Blätter hinzufügen und weitere 2 Min. kochen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren. Eine Hälfte so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennwänden herauslösen. Die andere Hälfte auspressen.
3. Paprika und Knoblauch im Öl unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen. Mangold untermischen und kurz mitbraten. Brühe und Orangensaft dazugießen, mit Salz und Chili abschmecken und einmal kräftig aufkochen lassen. Die Orangenfilets untermischen und erwärmen. Das Gemüse mit den Pinienkernen bestreut servieren.