

Rezept

# Veganer Mangold mit Rauchmandeln

Ein Rezept von Veganer Mangold mit Rauchmandeln, am 28.04.2025

## Zutaten

<b>100 g</b> geräucherte Mandeln (selbst gemacht oder gekauft)	<b>300 g</b> Mangold
<b>1 TL</b> Koriandersamen	<b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>1 TL</b> Agavendicksaft	<b>2 EL</b> Sojasauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Die Mandeln grob hacken. Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die Blätter längs halbieren und Stiele und Blätter getrennt quer in feine Streifen schneiden.

---

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Koriandersamen und die Mangoldstiele darin 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

---

3. Die Mangoldblätter hinzugeben und in 30 Sek. zusammenfallen lassen. Die Sojasauce und den Agavendicksaft hinzufügen und unterrühren.

---

4. Den Mangold zugedeckt bei schwächster Hitze 2-3 Min. ziehen lassen. Die gehackten Mandeln unterrühren und das Gemüse sofort servieren.