

Rezept

Veganer Mangold mit Rauchmandeln

Ein Rezept von Veganer Mangold mit Rauchmandeln, am 17.12.2025

Zutaten

100 g geräucherte Mandeln (selbst gemacht oder gekauft)

300 g Mangold

1 TL Koriandersamen

1 EL neutrales Pflanzenöl

1 TL Agavendicksaft

2 EL 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 zudeckt bei schwächster Hitze 2-3 Min. ziehen lassen. Die gehackten Mandeln unterrühren und das Gemüse sofort servieren.