

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)

1 TL Koriandersamen

1 TL Agavendicksaft

300 g Mangold

1 EL neutrales Pflanzenöl

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