

Rezept

Zitronenmangold mit Pinienkernen

Ein Rezept von Zitronenmangold mit Pinienkernen, am 22.09.2023

Zutaten

1 kg Mangold	Salz
1 große Bio-Zitrone	1 TL Fenchelsamen
3 EL Pinienkerne	4 EL Olivenöl
Chilipulver	

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den Stielen schneiden und grob hacken, die Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen. Die Fenchelsamen in einem Topf leicht anrösten, dann im Mörser andrücken. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und auf einem Teller beiseitestellen.

3. Die Mangoldstiele im kochenden Wasser bei starker Hitze zugedeckt 2 Min. vorgaren, dann die Blätter dazugeben und in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Alles abgießen und gut abtropfen lassen, dann mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, den Fenchelsamen und dem Öl mischen und mit Salz und 1 Prise Chili abschmecken. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.